取扱説明書

SANYO

センサー オーブンレンジ

品番 EMO-CH3

Cooking Guide

冷凍野菜メニュー 煮もの **かぼちゃの含め煮** (作り方30ページ)

冷凍野菜メニュー 炒めもの **リヨン風ポテト** (作り方33ページ)

冷凍野菜メニュー 煮もの **ポトフ** (作り方31ページ)

冷凍野菜メニュー 炒めもの **きんぴら** (作り方32ページ)

50－60Hz共用
上手に使って上手に節電

●表示部の表示について
使用していないときに、自動的に表示が消えます。
ドアを１秒以上開けてからお使いください。
（表示部に「0」を表示します。）
詳しくは9ページをお読みください。

お買い上げまことにありがとうございました。
●ご使用前に、この「クッキングガイド・取扱説明書」と添付の「保証書」をよくお読みのうえ正しくお使いください。
●お読みになった後は、いつでも取り出せるところに「保証書」とともに大切に保管してください。

もくじ

操作編

はじめに

安全上のご注意 …… 2
使用上のご注意 …… 6
各部のなまえとはたらき …… 7
初めてお使いになる前に …… 9
使える容器・使えない容器 …… 10

加熱のしかた

自動キー …… 11
あたため（2度押しは解凍あたため）
自動キー1～13
1 煮もの／2 炒めもの〈冷凍野菜メニュー〉
3 解凍（2度押しはさしみ解凍）
4 牛乳／5 お酒／6 トースト
7 こんがりあたため／8 野菜のゆでもの
9 ケーキ／10 クッキー／11 グラタン
12 ヘルシーフライ／13 ヘルシーグリル

加熱のしかた

レンジ強／弱〈手動〉 …… 20
オーブン〈手動〉 …… 21
グリル（トースター）〈手動〉 …… 23
手動加熱時間一覧表 …… 24

こんなときは

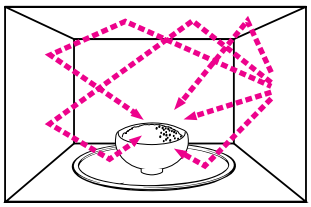
故障かな？と思ったら …… 25
お手入れのしかた …… 28
アフターサービスについて …… 46

メニュー編

メニュー編もくじ …… 29
メニュー編 …… 30

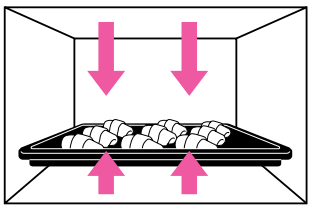
加熱のしくみ

電子レンジ加熱



電波で加熱します。

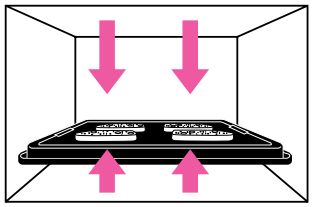
オーブン加熱



上下のヒーターで食品を包み込むようにして焼き上げます。

●メニューにより、ターンテーブル（丸皿）を使用します。

グリル（トースター）加熱



上下のヒーターで食品の表面に焦げめをつけます。

●トースターのときは、回転受台を使用します。

メロディが鳴ったら出来上がり！

●この製品は、終了時にはメロディが鳴ってお知らせします。
●メロディをブザー音に切り換えたり、終了音を消したりすることができます。
表示部が「0」のときに**仕上り調節**キーを３秒間押して切り換えてください。
この操作をするたびに、ブザー音→消音→メロディの順に切り換わります。

切り換わったときの合図
ピー …… ブザー音　　ピッピッ …… 消音　　ドミソ（メロディ） …… メロディ

●停電やさし込みプラグを抜いたときも設定は変わりません。
※消音に切り換えた場合は、予熱終了時のブザーや加熱終了後５分間のお忘れブザーも鳴りません。

安全上のご注意 必ずお守りください

この注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、危害や損害を防ぐために記号などを使って説明しています。必ず守ってください。
なお、注意事項は危険・警告・注意の順序で記載しておりません。ご使用前に**安全上のご注意**（2〜5ページ）をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

⚠ **危険** – 誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う危険性がきわめて高いもの
⚠ **警告** – 誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う可能性があるもの
⚠ **注意** – 誤った取り扱いをしたときに、使用者が傷害や物的損害をこうむる可能性があるもの

絵表示の例

△記号は、危険・警告・注意を促す内容があることを告げるものです。
図の中に具体的な注意内容（左図の場合は感電注意）が描かれています。

⃠記号は、禁止の行為であることを告げるものです。
図の中や近傍に具体的な禁止内容（左図の場合は分解禁止）が描かれています。

●記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。
図の中に具体的な指示内容（左図の場合はさし込みプラグをコンセントから抜く）が描かれています。

据え付けについて

⚠ 警告

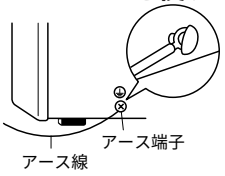
アースを確実に取り付ける
（故障や漏電のときに感電するおそれがあります。）
● 取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

アース線接続

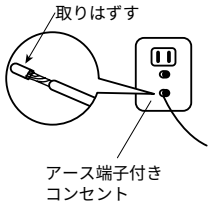
アースの取り付け方法
● アースを取り付けたり、はずしたりするときは、必ずさし込みプラグをコンセントから抜いてください。
● アース線はレンジ本体後面のアース端子（ネジ）に取り付けてあります。

ご家庭のアース端子付きコンセントを使うとき

1．アース線がレンジ本体後面のアース端子（ネジ）に確実に取り付けられていることを確認する。

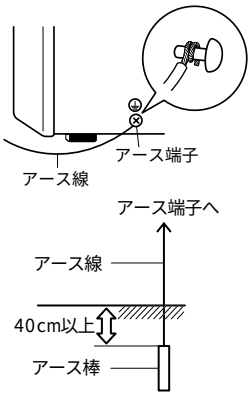


2．アース線の先端の被覆を取りはずし、芯線をアース端子付きコンセントに確実に固定する。



ご家庭にアース端子付きコンセントがないとき
アース棒（別売品）を使用して取り付ける。

1．レンジ本体後面に付いているアース線をはずす。
2．アース棒に付いているアース線の先端の被覆をむく。
3．むき出した芯線をアース端子に1回転巻き付け、はずれないようにアース端子（ネジ）をしめる。
4．日陰など湿気の多い場所に地中深く埋め込む。



● アース線がはずれたり、ゆるんでいないか、ときどき点検してください。

ご注意
次のような所へは絶対に取り付けないでください。
● ガス管（ガスもれや爆発・引火のおそれがあります。）
● 水道管（完全なアースができません。）
● 電話のアース線や避雷針（落雷のとき危険です。）

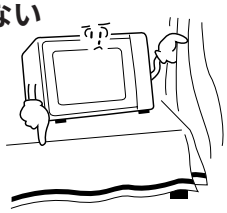
次の場合はD種接地工事（第3種接地工事）をするよう法律で義務付けられています。
● 湿気の多い場所
例）● 食堂のかま場 ● 土間・コンクリート床 ● 酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所
● 水気のある場所
漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。
例）● 魚屋の洗い場など水を扱う所 ● 水滴の飛び散る所 ● 地下室のように、結露が起きやすい所

安全上のご注意 必ずお守りください

据え付けについて

⚠ 警告

燃えやすい物のそばに置いたり、熱に弱い物やカーテンなどを近づけない
たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなどの熱に弱い敷物、
プラスチックなどの上には置かない
（オーブン・グリル（トースター）加熱のとき、高温で引火するおそれがあります。）



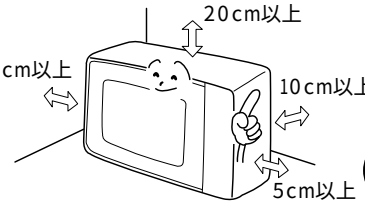
家電製品の上にも置かない
（家電製品の天面がプラスチック製のものがあります。その場合、オーブン・グリル（トースター）加熱のとき、高温で変形・変色するおそれがあります。）
※ただし、当社冷凍冷蔵庫（耐熱100℃テーブルのもの）の上には置くことができます。
●電子レンジ転倒防止金具（別売品　部品番号 617-207-6744）を使用してください。
●詳しくは、電子レンジ転倒防止金具の据付説明書を参照ください。
※この転倒防止金具は簡易的な固定であり地震対応ではありません。

⚠ 注意

壁などから離す（吸気口・排気口をふさがない）

上…20cm以上　後…10cm以上　左右…5cm以上
※ただし、窓ガラスからは20cm以上（窓ガラスが割れるおそれがあります。）

●まわりを密閉した状態にしない。
（過熱して発火するおそれがあります。放熱や排気による壁の汚れ・変色・結露の原因、故障の原因になります。）



設置基準適合

火気の近くや熱気、蒸気、水などのかかる場所に置かない
（感電・漏電・故障の原因になります。）

水平で丈夫な場所に置く
（振動・騒音・レンジ本体の落下の原因になります。）

テレビ・ラジオ・アンテナ線からは3m以上離す（映像が乱れたり、雑音が入るおそれがあります。）

電源について

⚠ 警告

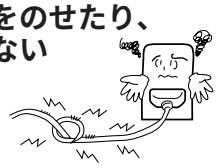
電源は15A以上のコンセントを単独で使う
●タコ足配線や延長コードは使わない。
●同じコンセントで他の電気製品を使わない。
（電源コードやコンセントが異常発熱し、発火の原因になります。）

電源は100V専用コンセントを使用する
（火災・感電の原因になります。）

いたんだ電源コードやさし込みプラグ、差し込みがゆるいコンセントは使わない
（感電・ショート・発火の原因になります。）

さし込みプラグの刃や刃の取り付け面にほこりが付いているときは、よくふき取る
（火災の原因になります。）

電源コードを傷つけたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったりしない
ねじったり、たばねたりしない
電源コードに重い物をのせたり、はさみ込んだりもしない
（電源コードが傷ついて、火災・感電の原因になります。）

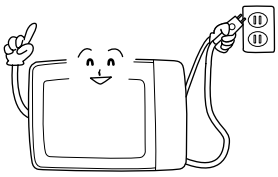


電源について

⚠ 注意

さし込みプラグを抜くときは、電源コードを持たずに先端のさし込みプラグを持って抜く

（感電・ショート・発火するおそれがあります。）



プラグを持って抜く

長期間使わないときは、さし込みプラグを抜く

（絶縁劣化による感電や漏電火災の原因になります。）

プラグを抜く

電源コードは排気口や温度の高い部分に近づけない

●熱器具にも近づけない。

（火災・感電の原因になります。）

禁止

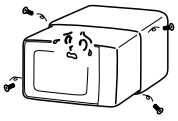
取り扱いについて

⚠ 危険

改造はしない
修理技術者以外の人は、絶対にキャビネットをはずして分解したり、修理をしない

（火災・感電・けがの原因になります。）

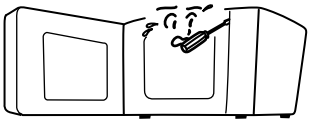
●修理はお買い上げ販売店にご相談ください。



分解禁止

レンジ本体の穴やすき間、吸・排気口に、指やピン・針金・金属物などの異物を入れない

（感電や異常動作でけがのおそれがあります。また、故障の原因にもなります。）



禁止

⚠ 警告

子供だけで使わせない、幼児の手の届く所では使わない

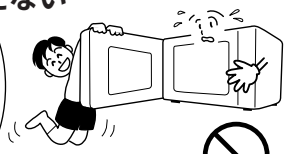
（やけど・感電・けがのおそれがあります。）

禁止

⚠ 注意

ドアに無理な力を加えない

（レンジ本体が倒れたり、落下したり、電波もれによる障害が起きるおそれがあります。）



禁止

上に物を置かない

（過熱して焦げたり、変形するおそれがあります。）

禁止

食品や調味料などを庫内に入れたままにしない

●食品の収納庫として使用しない。

（間違って運転し、発火・火災のおそれがあります。）

禁止

庫内の包装材は使用前に取り出す

（焦げ・変形・発火のおそれがあります。）

包装材は取り出す

地震などによりオーブンレンジが転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、お買い上げ販売店に相談する

（感電や電波もれのおそれがあります。）

そのまま使用せず販売店に相談する

お手入れのときは

⚠ 警告

さし込みプラグを抜いてから行う

●ぬれた手で抜き差ししない。

（感電やけがのおそれがあります。）

プラグを抜く

⚠ 注意

レンジ本体がさめてから行う

（やけどのおそれがあります。）

レンジ本体をさます

安全上のご注意 必ずお守りください

加熱するときは

⚠ 注意

衣類の乾燥など調理以外に使用しない

（過熱や異常動作して、発火・やけどのおそれがあります。）

禁止

電子レンジ加熱のとき
殻つき食品は、殻を取るか割れめを入れる

（栗・ぎんなんなどは破裂して、やけど・けがのおそれがあります。）

殻を取るか割れめを入れる

電子レンジ加熱のとき
膜のある食品は切れめを入れる

（ソーセージなどは破裂して、やけど・けがのおそれがあります。）

切れめを入れる

電子レンジ加熱のとき
卵は割りほぐしてから加熱する

（破裂して、やけど・けがのおそれがあります。）

- ゆで卵を作らない、あたためもしない。
- ゆで卵を使ったフライ類、目玉焼き、魚の白子なども加熱しない。

卵は割りほぐす

びんのふたや栓は、はずす

（容器が破裂して、やけど・けがのおそれがあります。）

ふたや栓をはずす

電子レンジ加熱のとき
金属製の容器や金串などは使用しない

（庫内壁面やファインダなどに触れると、火花が出てファインダが割れるおそれがあります。）

- アルミで加工した紙箱やパックなども使用しない。（火花や発火のおそれがあります。）
- 金銀模様のある容器も使用しない。（器を傷めたり、火花が出るおそれがあります。）

禁止

ターンテーブルに衝撃を加えない

（破損してけがのおそれがあります。）

- 食品の出し入れのときに、ターンテーブルのふちに当てたり、落としたりしない。

禁止

脱酸素剤や乾燥剤を入れたまま加熱しない

（燃えるおそれがあります。）

禁止

ドアに物をはさんだまま加熱しない

（電波もれによる障害が起きるおそれがあります。）

禁止

庫内や付属品に食品カスなどが付いたまま加熱しない

（火花や発火、焦げる原因になります。）

禁止

食品や飲み物などを加熱しすぎない

（食品〈とくに天ぷらやフライなど〉は、加熱しすぎると、発煙・発火の原因になります。牛乳、コーヒー、生クリーム、油脂分の多い液体やお酒などは、過熱の状態となり、容器に異物が入ったり、取り出してテーブルに置いたときなど衝撃を受けると、突然飛び散り、やけどのおそれがあります。〈突沸現象〉）

- 加熱しすぎたときは、少し時間をおいて、庫内から取り出す。
- 飲み物は加熱前にかき混ぜておく。

禁止

使用するキーを間違えない

（仕上りが悪くなる原因になります。加熱しすぎて、焦げ・発火・火災の原因になります。飲み物を**あたため**で加熱すると、沸とうしたり庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。）

禁止

庫内の食品が燃え出したときはドアを開けない

（開けると空気が入り、勢いよく燃えてしまうおそれがあります。）

1. **とりけし**キーを押し、運転を止めてからさし込みプラグを抜く。
2. レンジ本体から燃えやすい物を離し、火が消えるのを待つ。（火が消えないときは、水か消火器で消す。）

↓

そのまま使用しないで、必ずお買い上げ販売店にご相談ください。

そのまま使用せず販売店に相談する

オーブン・グリル（トースター）加熱中や加熱後しばらくは、庫内・ドア・レンジ本体の高温部（天面、側面および後面など）や付属品に触れない

食品や付属品の出し入れは、市販の厚手のミトンやふきんなどを使う

（高温のため、やけどのおそれがあります。）

- ミトンやふきんが水や油でぬれたときや、布地が破れた状態では使用しない。

（やけどのおそれがあります。）

接触禁止

ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する

（蒸気が一気に出て、やけどのおそれがあります。）

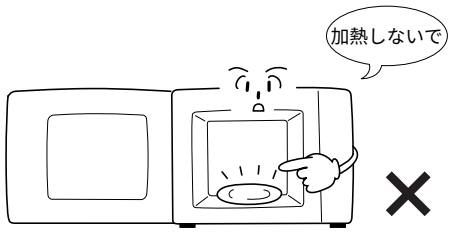
- 容器も熱くなっていることがあるので注意する。

ラップをはずすときは蒸気に注意

使用上のご注意

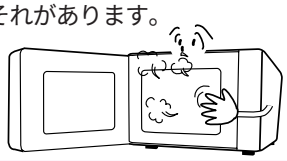
電子レンジ加熱のとき

食品を入れずに加熱しない
（部品の寿命を縮めたり、故障の原因になります。）



加熱後、食品や容器が熱くなっているときは、市販のミトンやふきんなどを使って取り出す

オーブン・グリル（トースター）加熱後続けて電子レンジ加熱をするときはドアを開けて、しばらくさます
（庫内の熱で加熱しすぎたり、ラップが溶けるおそれがあります。）



レトルト食品や缶詰などは容器に移す
（アルミの袋や容器に入った食品は加熱されません。袋がはじけるおそれがあります。）

オーブン・グリル（トースター）加熱のとき

ドアの開閉はすばやく、回数は少なく
（庫内の温度が下がり、十分に仕上らない原因になります。）

加熱が終われば、すぐに食品を取り出す
（余熱で加熱しすぎたり、焦げすぎる原因になります。）

加熱後、容器などを急に冷やさない
（ひびが入ったり、割れるおそれがあります。）

自動のときは、次の項目もご注意ください

食品はこのクッキングガイドの分量で
（仕上りが悪くなる原因になります。）

- 加熱できる重さを超えているときや極端に少ないときは、ブザーが5回鳴り、加熱が止まります。☞ 26ページ
- 市販の料理ブックの料理は、手動で加熱してください。

食品を入れ、ドアを閉めて1分以内にキーを押す
〈あたため と自動キーのとき〉

- ドアを閉めて1分以上過ぎてからキーを押すと、表示部に「U 50」が点滅します。
  このときは再びドアを開閉してやり直してください。
  （食品なしで加熱するのを防ぐための機能です。）
- さし込みプラグを抜いていたときは、コンセントに差し込んでから食品を入れ、ドアを閉めて1分以内にキーを押してください。

食品の分量に合った大きさの容器を使用する
（仕上りが悪くなる原因になります。）

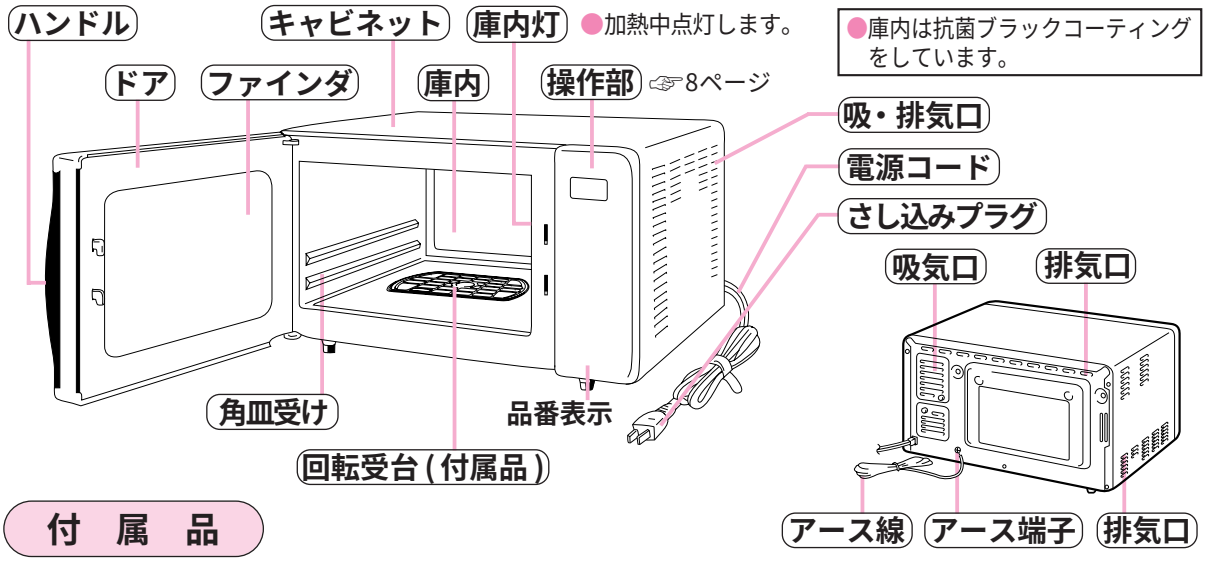
- 食品に対して容器が重すぎると加熱しすぎになります。また、容器が軽すぎると加熱不足となります。極端に軽い容器（紙やプラスチックなどの容器）や極端に重い容器も使用しないでください。

自動での加熱中にドアを開けない
（庫内や食品の温度が下がり、仕上りが悪くなる原因になります。）

ターンテーブル（丸皿）を使うときは回転受台の上にがたつかないようにセットする
（重量センサーを正常に働かせるためです。）

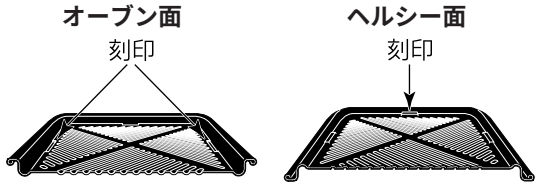
加熱を追加するときは手動で加熱する
（自動で追加すると、加熱しすぎるおそれがあります。）

各部のなまえとはたらき



付　属　品

付属品	使いかた	電子レンジ加熱	オーブン加熱		グリル(トースター)加熱	
			ヘルシーフライ ロールケーキ クッキー など	ケーキ アップルパイ など	ヘルシーグリル 焼きとり など	トースト 焼きもち など
回転受台（1個）	**トーストのときに使います。** ●庫内底面の軸にきちんとはめ込みます。 軸	○	○	○	○	○
ターンテーブル（丸皿）（1枚）	**電子レンジ（あたためや解凍など）オーブンなどに使います。** ●回転受台の上に、がたつかないようにセットします。 **※テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。**	○	×	○	×	×
オーブン皿（角皿）（1枚）	〈オーブン、ヘルシーと刻印しています。〉 **オーブン面** **クッキー、ロールケーキ、バターロールなどのオーブン調理のときに使います。** **ヘルシー面** **ヘルシーフライやヘルシーグリル、焼きとりなどのグリル調理のときに使います。** ※角皿受けに傾かないように水平にセットします。 ※メニューによって上段・下段を使い分けます。 角皿受け　回転受台 **●オーブン皿（角皿）は、市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、刻印部分を持って取り出してください。ミトンやふきんが水や油でぬれたときや、布地が破れた状態では使用しないでください。（やけどのおそれがあります。）**	×	○	×	○	×



クッキングガイド・取扱説明書（1冊）／**保証書**（1枚）

※電子レンジ加熱のときは、オーブン皿（角皿）を庫内に入れないでください。（火花が出て故障するおそれがあります。）

※ミトンを別売品（部品番号 617-201-6207）として扱っています。お買い求めの際は、販売店にご相談ください。

操　作　部

表示部

（左図の表示部は、すべての表示を出しています。）

- 加熱コース・加熱の残り時間・オーブン温度・キーの番号などを表示します。

あたため・スタートキー

- 加熱をはじめるときに使います。
  （途中でドアを開け、再び加熱をはじめるときも使います。）
- **あたため**　**解凍あたため**は、このキーを押すだけで自動で加熱を行います。☞11～14ページ
  ※飲み物は**４牛乳／５お酒**キーで加熱してください。
  （飲み物を**あたため**で加熱すると、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸してやけどのおそれがあります。）

自動キー1～13　☞11～19ページ

仕上り調節キー

- 自動で加熱するとき、調理の仕上りを調節する場合に使います。
  （手動のときはできません。）
- キーを押すごとに、**強**→**弱**→標準（表示なし）の順に変わります。
- それぞれのキーを押した後、15秒以内に押します。

手動キー　☞20～24ページ

タイマーキー（10分・1分・10秒）

- 加熱時間を合わせるときに使います。
- キーを押すごとに、10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。
  （キーを押し続けても変わります。）

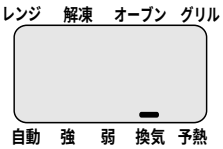
温度キー

- オーブン温度を合わせるときに使います。
- ▲を押すと数字が増え、▼を押すと減っていきます。
  （キーを押し続けても変わります。）

とりけしキー

- 押し間違えたときや途中で加熱をやめたいときに使います。

換気表示



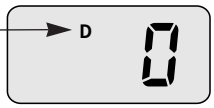
- 電子レンジ加熱後、庫内を換気するためファンが回ることがあります。
  （ドアを開けても回っています。）
- 約1分で自動的に止まります。

初めてお使いになる前に

1 さし込みプラグを専用コンセントに差し込み、ドアを１秒以上開ける

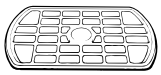
●表示部に「0」を表示します。
※ドアを開けないと、表示が出ず、操作できません。

表示部にDが表示されたときは、25ページをごらんください。



2 庫内のカラ焼きをする

1 回転受台だけを庫内にセットする



2 [11 グラタン] キーを押す

● 自動的にカラ焼きをして（約18分）、終了すると終了音が鳴ります。
ドアを開けて庫内をさましてからお使いください。

●付属品は一度よく洗ってからご使用ください。

※カラ焼き中やカラ焼き後しばらくは、庫内・ドア・レンジ本体の高温部（天面、側面および後面など）に触れないでください。
（やけどのおそれがあります。）

※操作中、表示部に「U50」が点滅したときは、ドアを開閉してやり直してください。

次のようなときも庫内のカラ焼きをしてください

※ 庫内の汚れをふき取ってから行なってください。
- 魚を焼いた後、すぐに別の調理をするとき
- 汚れがひどいとき
- 油が飛び散る料理の後
- 食品が庫内に飛び散ったとき

カラ焼き中は煙やにおいが出ることがあるため、換気をしてください。（庫内の油を焼いているためで、故障ではありません。）

表示部の表示について

使用していないときに、自動的に表示部の表示が消えます。
表示が消えているときは、キーを操作しても動作しません。
ドアを１秒以上開けると表示部に「0」を表示します。

〈次の場合、約５分後に自動的に表示が消えます。〉
- **加熱終了後、ドアを開けて食品を取り出し、ドアを閉めたとき**
- **加熱終了後、食品を取り出さずに放置したとき**

※表示が消えるのは、表示部に「0」のみが表示されているときです。

〈次の場合は表示は消えません。〉
- 加熱終了後、ドアを開けて食品を取り出した後、ドアを開けたままにしているとき
  →ドアを閉めてください。
- 加熱途中にドアを開けて食品を取り出したとき
  →[とりけし]キーを押し、ドアを閉めてください。
- 表示部に「U○○」「E○○」が表示されているとき（○○：数字）
  →26ページを参照ください。

表示させるときは

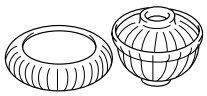
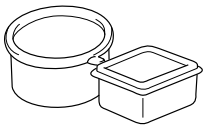
●ドアを１秒以上開けてください。
表示部に「0」を表示します。

さし込みプラグを抜いていたときは

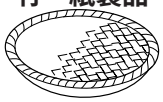
●さし込みプラグをコンセントに差し込み、ドアを１秒以上開けてください。（表示部に「0」を表示します。）
※さし込みプラグをコンセントに差し込んだだけでは、表示されません。

使える容器・使えない容器

○印は使えます。×印は使えません。

容器の種類	電子レンジ加熱		オーブン・グリル（トースター）加熱	
耐熱性ガラス容器	○	●ただし、急に冷やすと割れることがあります。	○	●ただし、急に冷やすと割れることがあります。
陶器・磁器 	○	●色絵つけ、ひび模様、金銀模様のあるものは器を傷めたり、火花が出るので使えません。	○	●内側に色絵つけのあるものは、はげることがあるのでさけてください。
耐熱性プラスチック容器 	○	●耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ●容器のふたは熱に弱いものがあるのでご注意ください。 ●時間をかけすぎると、変形したり、燃えたりすることがあります。 ●砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	×	●ただし、オーブン・グリル用指定のものは使えます。
金属製容器・金串	×	●アルミやホーローなどの金属容器も使えません。 ●アルミで加工した紙箱やパックなども火花が出ることがあるので使えません。	○	●取っ手が樹脂のものは熱に弱いため使えません。
アルミホイル	×	●ただし、電波を反射する性質を利用して、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的には使えます。このとき、庫内壁面に触れないようにしてください。	○	●焦げめを調節したいときなどに使います。
ラップ類	○	●耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ●砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	×	

どの調理にも使えません。

容器の種類	電子レンジ加熱		オーブン・グリル（トースター）加熱	
耐熱性のないガラス容器	×	●カットガラスや強化ガラスも使えません。 ●普通のガラスコップは、酒や牛乳を短時間あたためる程度には使えます。	×	
熱に弱いプラスチック容器	×	●耐熱温度140℃未満のものや電波で変質するもの（ポリエチレン、スチロール、メラミン、フェノール、ユリア樹脂など）は、変形したり、燃えたりすることがあるので使えません。	×	
漆器	×	●ぬりがはげたり、ひび割れ、変色することがあります。	×	
木・竹・紙製品 	×	●特に針金やホッチキスを使っているものは、そこに電波が集中して、焦げることがあります。	×	●ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

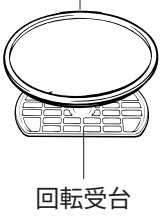
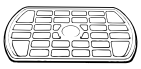
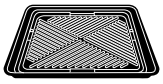
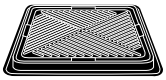
※ プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
※ 材質や耐熱温度がわからない容器はお使いにならないでください。

自動キー

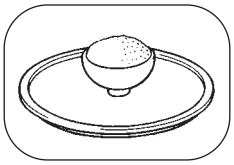
操作する前に

自動キーを押して自動で加熱します。

キー	説明	参照ページ
あたため スタート	ごはんやおかずのあたために使います。 キーを押すごとに、あたため→解凍あたための順に変わります。 あたため（常温・冷蔵保存した食品） 解凍あたため（フリージング食品） ※牛乳や酒のかんなどの飲み物のあたためは、**4牛乳 / 5 お酒**で加熱します。☞16ページ （飲み物を**あたため**で加熱すると沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。）	13〜14
1 煮もの	冷凍野菜メニューの煮ものを作るときに使います。	30〜31
2 炒めもの	冷凍野菜メニューの炒めものを作るときに使います。	32〜33
3 解凍	生ものの解凍に使います。 キーを押すごとに、1 肉・魚解凍→ 2 さしみ解凍の順に変わります。	15
4 牛乳／5 お酒	牛乳や酒のかんなどの飲み物のあたために使います。 キーを押すごとに、4 牛乳→5 お酒の順に変わります。	16
6 トースト	トーストを焼くときに使います。	16
7 こんがりあたため	揚げ物や市販の調理済み冷凍フライ類をあたためるときに使います。	17
8 野菜のゆでもの	野菜をゆでるときに使います。	18
9 ケーキ	スポンジケーキを焼くときに使います。	41
10 クッキー	クッキーを焼くときに使います。	43
11 グラタン	グラタンを焼くときに使います。	38
12 ヘルシーフライ	フライや天ぷらなどを作るときに使います。	19
13 ヘルシーグリル	魚や肉などを焼くときに使います。	

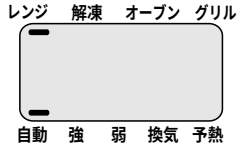
	使用する付属品
	ターンテーブル（丸皿）  回転受台 ● 庫内にセットしておきます。
	 回転受台 ● 庫内にセットしておきます。
	 ターンテーブル（丸皿） 回転受台 ● 庫内にセットしておきます。
	 オーブン皿（角皿） ● 回転受台を庫内にセットしておきます。 ● **オーブン面**に食品をのせ、庫内側面の角皿受けにセットします。セットする位置はメニュー編をごらんください。
	 オーブン皿（角皿） ● 回転受台を庫内にセットしておきます。 ● **ヘルシー面**に食品をのせ、庫内側面の角皿受け（**下段**）にセットします。

1 食品を庫内に入れる



● ドアを閉めた後、1分以内に目的のキーを押してください。

2 目的のキーを押す



例）あたためのとき
あたため・スタートキーを１度押す

● ターンテーブル（丸皿）が回転。
↓ピッ
● 加熱開始。
（あたため、解凍あたため、３解凍、４牛乳、５お酒のときは、ピッと鳴ってから加熱開始。）
● 表示部のバーが点滅。
途中から残り時間を表示。
※ あたため、解凍あたため以外のときは、表示部にキーの番号を表示し、加熱開始。

▼

加熱終了
（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

● 食品を取り出すときは、庫内や付属品などが熱くなっているためご注意ください。
● 終了後、ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（終了後5分間）

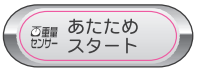
お好みの仕上りにしたいときは

● 目的のキーを押した後15秒以内に**仕上り調節**キーを押してください。
キーを押すごとに**強**→**弱**→標準(表示なし)の順に変わります。

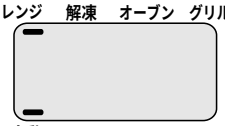
自動

あたため（2度押しは解凍あたため）

重量センサーが重さを検知し、自動で加熱します。



（1 度押し）



常温・冷蔵保存した食品のあたため

- **食品＋容器の重さが約2,000gまで加熱できます。**
  ※食品の量に合った大きさの陶磁器や耐熱性の容器をお使いください。
  ※極端に重い容器は使用しないでください。加熱しすぎになります。
- **冷蔵保存の場合は仕上り調節強を使います。**

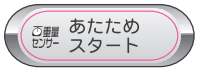
（1mL＝1cc）

食品名			ラップ	分量	コツ
ごはんもの		ごはん どんぶりもの チャーハン	しない	1〜4人分 （約150〜600g）	●かたいときは、水か酒をふりかけます。
汁もの		コンソメスープ	しない	1〜4人分 （約150〜600mL）	●加熱後混ぜます。
		ポタージュスープ	する		●表面に膜ができるのを防ぐためラップをします。 ●加熱後混ぜます。
焼きもの		焼き魚 ハンバーグ	しない	1〜4人分 （約100〜400g）	●ソース類は飛び散ったり、焦げついたりしますので、加熱後かけてください。
揚げもの		天ぷら コロッケ とんかつ	しない	1〜4人分 （約100〜400g）	●平皿に重ならないようにのせます。 ●仕上り調節弱を使います。
炒めもの		スパゲッティ 焼きそば 野菜炒め	しない	1〜2人分 （約100〜400g）	●乾いてしまった炒めものは、バターかサラダ油を少し加えてあたためます。 ●加熱後混ぜます。
蒸しもの		しゅうまい	する	1〜4人分 （約100〜600g）	●平皿にのせます。 ●表面が乾燥しないよう、ラップをします。
煮もの		野菜の煮もの 煮魚	しない	1〜4人分 （約100〜600g）	●煮汁があれば、少し加えて加熱するとよいでしょう。 ●加熱後混ぜます。
		カレー・シチュー	する		●仕上り調節強を使います。 ●加熱後混ぜます。

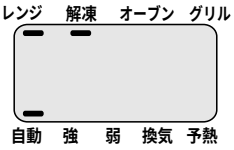
- 揚げものは「7 こんがりあたため」で加熱すると、カラッと仕上ります。☞17ページ
- もう少し熱くしたいときは、「レンジ強」で様子を見ながら加熱してください。☞20ページ

その他のあたため

- みそ汁のあたためは「レンジ強」で加熱してください。☞24ページ
- パンなど水分の少ない食品や、量が極端に少ない食品は「レンジ強」で、できぐあいを見ながら加熱してください。☞20ページ
- 牛乳や酒のかん、コーヒーなどの飲み物のあたためは「4 牛乳／5 お酒」で加熱してください。☞16ページ



（2 度押し）



フリージング食品のあたため

- **食品＋容器の重さが約2,000gまで加熱できます。**
  ※食品の量に合った大きさの陶磁器や耐熱性の容器に移しかえてください。容器を使わないと、ぬるく仕上ります。
  ※極端に重い容器は使用しないでください。加熱しすぎになります。
- **ゆったりとラップをします。たるみがないと、ふっくらと仕上らないことがあります。**

（1mL＝1cc）

食品名			ラップ	分量	コツ
ごはんもの		ごはん	する	1〜4人分（約150〜600g）	● ラップに包んだまま平皿にのせるか、耐熱容器に入れます。
		ピラフ		1〜2人分（約250〜500g）	● 平皿にのせてほぐします。
汁もの		コンソメスープ	する	1〜2人分（約150〜600mL）	● 深めの耐熱容器に入れます。 ● 加熱後混ぜます。
		ポタージュスープ			
焼きもの		ハンバーグ	する	1〜4個（約100〜400g）	● 平皿にのせます。 ● 仕上り調節 強を使います。
炒めもの		スパゲッティ	する	1〜2人分（約100〜300g）	● 平皿にのせます。 ● 加熱後混ぜます。
		焼きそば			
蒸しもの		しゅうまい	する	10〜20個（約100〜300g）	● 表面が乾燥しないように、軽く水にくぐらせ、天ぷら敷紙などを敷いた平皿にのせます。
煮もの		カレー・シチュー	する	1〜2人分（約100〜600g）	● 深めの耐熱容器に入れ、仕上り調節 強を使います。 ● 加熱後混ぜます。
		酢豚			
その他		ミックスベジタブル	する	1〜2人分（約100〜300g）	● 耐熱容器に入れます。 ● 仕上り調節 強を使います。
		さやいんげん			
		コーン			

- 市販の揚げ調理済み冷凍食品は 7こんがりあたため で加熱すると、カラッと仕上ります。☞17ページ
- もう少し熱くしたいときは、レンジ強 で様子を見ながら加熱してください。☞20ページ

上手な冷凍保存のしかた

ごはん類 ……ラップに1人分ずつ包みます。
カレー・シチュー ……密閉容器に入れて冷凍するときは、なるべく薄く平らな形（厚さ3cm以下）にします。耐熱性プラスチック容器で冷凍するときは、分量を容器の7分目ぐらいまでにしてください。

野菜類 ……かたゆでにして、水気をよく切ってから、1回分ずつラップに包みます。
スープ・ソース類 …そばつゆなどは製氷器で凍らすと少量ずつ使えて便利です。スープストックやだしなどは凍ると膨張するので、容器の7分目まで入れます。

3 解凍（2度押しはさしみ解凍）

重量センサーが重さを検知し、自動で加熱します。

3 –1 肉・魚解凍

解凍後、調理するときに使います。

（1 度押し）

薄切り肉

ひき肉

鶏もも肉

えび

一尾魚

アルミホイル

3 –2 さしみ解凍

解凍後、そのまま生で食べるときに使います。

（2度押し）

まぐろ

いか

食品は

- **食品の重さが約100～1,000ｇまでの生ものの解凍ができます。**
- 冷凍庫から出したてのカチカチに凍ったものを解凍します。
  （溶けかけているものは**仕上り調節** **弱**で解凍します。）

容器は

- **食品を包装している発泡スチロール製のトレーごと解凍します。**
- 容器はターンテーブル（丸皿）より小さいものを使います。
  （ターンテーブルより大きいと、回転のさまたげになり、上手に仕上りません。）
- ラップやふたは、はずします。バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。
- 発泡スチロール製のトレーがないときは、ターンテーブル（丸皿）にラップまたはペーパータオルを敷き、その上に食品を直接のせます。

※ **発泡スチロール製のトレーは、解凍以外には使用しないでください。**
※ **レンジ弱**で解凍するときは､様子を見ながら解凍してください。加熱時間は24ページの一覧表をごらんください。

ご注意

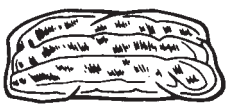
- 庫内が高温のときは、しばらくさましてください。
  （発泡スチロール製のトレーが溶けたり、加熱しすぎるおそれがあります。）
  庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U 21」が表示されます。☞26ページ
- 平皿などは使用しないでください。平皿の重さも検知して、加熱しすぎになります。

上手に解凍するために

- 身の細い部分など早く解凍できるところにはアルミホイルを巻きましょう。（上記の一尾魚の写真参照）
  アルミホイルが庫内壁面やファインダに触れると、火花が出ることがありますのでご注意ください。
- 加熱後もう少し解凍したいときは、**レンジ弱** で、様子を見ながら解凍してください。

上手な冷凍保存のしかた

- 1回分(200～300g)ずつに分け、薄く平たく整えてラップにぴったりと包みます。



＜肉類＞

- 薄切り肉やひき肉は平らな形にまとめます。
- かたまり肉は調理方法により、適当な大きさに切り分けます。

＜魚類＞

- 一尾魚は、ウロコや内臓を取り、１尾ずつか、または切り身にします。
- えびなどは、重ならないように平らに並べます。

4 牛乳／5 お酒

重量センサーが重さを検知し、自動で加熱します。

4 牛乳

（1 度押し）

分量＝1〜3杯（1杯 約200mL） 1mL＝1cc

- 背の低い広口のカップに牛乳を8分目まで入れます。（牛乳びんでの加熱はさけてください。）
- 大きく極端に重い容器は使用しないでください。（カップは200〜230gを標準としています。）
- コーヒー、ココアもこのキーであたためることができます。**仕上り調節** **強**で加熱します。

＜こんなときは**仕上り調節**を＞

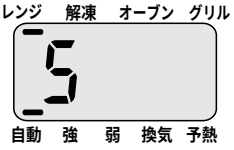
強
- 1杯分の量が多いとき

弱
- 1杯分の量が少ないとき
- 室温で保存していたとき

置きかた
- ターンテーブル（丸皿）の中央に置きます。

5 お酒

（2 度押し）



分量＝1〜3本（1本 約150mL） 1mL＝1cc

- 背の低いとっくり、またはガラスコップに酒を入れます。
  とっくりのときは首より約1 cm下、ガラスコップのときは8分目まで入れます。

＜こんなときは**仕上り調節**を＞

強
- 1本分の量が多いとき
- 冬場などお酒の初期温度が低いとき

弱
- 1本分の量が少ないとき
- 夏場などお酒の初期温度が高いとき

置きかた
- ターンテーブル（丸皿）の中央に置きます。

6 トースト

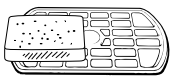
分量＝1〜2枚

＜こんなときは**仕上り調節**を＞

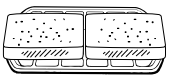
強
- 焼き色を濃くしたいとき
- **冷凍食パンを焼くとき**

弱
- 焼き色をうすくしたいとき

パンの置きかた
- 1枚のとき
  片方に寄せて置く



- 2枚のとき
  横一列に並べて回転受台の中央に置く



7 こんがりあたため

重量センサーが重さを検知し、自動で加熱します。

分量＝フライ…約50～500g　　ピザ…直径12～22.5cm

揚げものや市販の調理済み冷凍フライ類（フライ・コロッケ・から揚げなど）をあたためるときに使います。

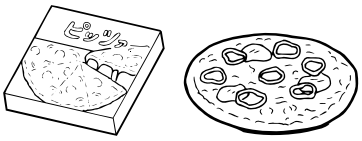
市販の調理済み冷凍フライ類だけでなく、冷蔵・常温のコロッケ・天ぷらなどもあたためることができます。電子レンジとヒーターを使い、カラッと仕上げます。

●**食品は袋やパック、ラップやビニールをはずして、直接ターンテーブル（丸皿）にのせます。**
直接ターンテーブル（丸皿）にのせずに、平皿などを使用すると、加熱しすぎになります。

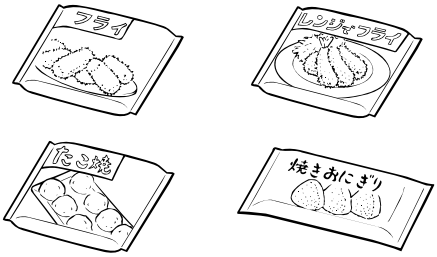
市販の調理済み冷凍食品の場合、メーカー指定の調理方法とは異なります。

冷たくなったフライや
天ぷらのあたために…

ピザはほど良い感じに
チーズが溶けてこんがりと…



市販の調理済み冷凍フライ類のあたために…



ご注意　●ターンテーブル（丸皿）にアルミホイルを敷かないでください。
（電子レンジ加熱のときに火花が出るおそれがあります。）

コツ

- 加熱後、食品が取りにくいときは、フライ返しを使って、ていねいに取りはずしてください。
  また、クッキングシートを使用すると、くっつきもなく後片づけも楽にできます。
- 市販食品はメーカーや種類、保存状態によって、仕上りが多少異なります。
  もう少し熱くしたいときは **オーブン**（予熱なし）**250℃**で様子をみながら加熱してください。
- さめたコロッケやフライなどのあたためは**仕上り調節** **弱**を使います。

8 野菜のゆでもの

重量センサーが重さを検知し、自動で加熱します。

分量＝葉菜類、果・花菜類…約100～500g　　根菜類…約100～1,000g

●洗った後の水滴をつけたままラップをします。

葉菜類

●葉と茎を交互に重ねます。
（太い茎には十文字に包丁を入れます。）

●ラップに包み、巻き終わりを下にしてターンテーブル（丸皿）に直接のせます。

●量が多いとき(300g以上)は、半分に分けて包みます。

●アクのある野菜(ほうれん草、春菊、小松菜など)は加熱後、すぐ流水にさらしてアク抜きをし、冷水に取って色止めをします。

果・花菜類

●大きさをそろえて切ります。

●アクのある野菜（なす、ブロッコリー、カリフラワーなど）は、食塩水につけてアク抜きをします。

●ラップに包み、巻き終わりを下にしてターンテーブル（丸皿）に直接のせます。

●色の濃い野菜（さやいんげん、グリーンアスパラガス、なす、ブロッコリーなど）は加熱後、すぐ流水にさらしてアク抜きをし、冷水に取って色止めをします。

根菜類 仕上り調節 強

丸のままゆでるとき

●洗って、皮つきのままラップに包みターンテーブル（丸皿）に直接のせます。

●じゃがいも、さつまいも、さといもなどの根菜類は、加熱後庫内から取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らします。

●2個以上のときは、できるだけ大きさをそろえて重ならないように並べます。

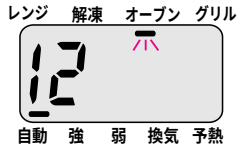
切ってゆでるとき

●皮をむき、大きさをそろえて切り、ラップに包みターンテーブル（丸皿）に直接のせます。

ご注意
●平皿などは使用しないでください。平皿の重さも検知して、加熱しすぎになります。
●小さく切ったにんじんや少量のにんじんを加熱すると、火花が出て焦げることがあります。

12 ヘルシーフライ／13 ヘルシーグリル

12 ヘルシーフライ



フライや天ぷらなどを作るときに使います。

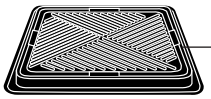
●材料や作りかたは、34ページをごらんください。

13 ヘルシーグリル

魚や肉などを焼くときに使います。

●材料や作りかたは、37ページをごらんください。

※**オーブン皿（角皿）のヘルシー面を使います。**
オーブン面を使用しないでください。
（オーブン面を使用すると、上手にできません。）



角皿受け（**下段**）にセットします。

※加熱中、煙やにおいが出ることがありますが、食品の脂が焼けているためで、故障ではありません。
※加熱後、庫内のにおいが気になるときは、カラ焼きをしてください。☞9ページ
※続けて使用するとき、汚れたオーブン皿（角皿）は洗ってからご使用ください。

ヘルシーフライ、ヘルシーグリルのご注意

●食品を取り出すときは、オーブン皿（角皿）を傾けないでください。
（オーブン皿に落ちた食品の脂や焼き汁がこぼれてやけどのおそれがあります。）

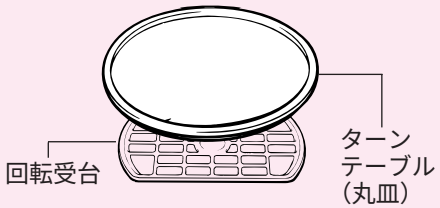
●市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、オーブン皿（角皿）の刻印部分を持って、脂や焼き汁に触れないように取り出してください。
（やけどのおそれがあります。）

手動

レンジ強／弱

操作する前に

使用する付属品



● 庫内にセットしておきます。

レンジ強／弱キーを押し、お好みの時間に合わせて加熱します。

●キーを押すごとに、レンジ強→レンジ弱の順に変わります。

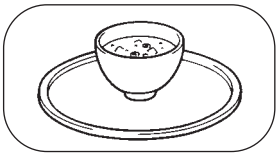
合わせることができる時間

●**レンジ強（500W）…30分まで**
あたためや野菜の下ごしらえなどに使います。
市販のレンジ食品は、パッケージに記載してある出力をごらんください。

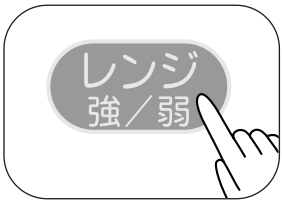
●**レンジ弱（200W）…60分まで**
解凍や煮込み料理などに使います。

※20分以上になると、10秒キーは使えません。

1 食品を庫内に入れる



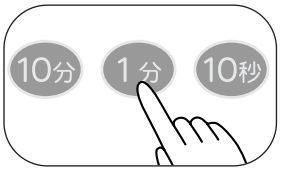
2 レンジ強／弱キーを1～2度押す



例）レンジ強に合わせたとき

3 タイマーキーを押して時間を合わせる

●キーを押すごとに、10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。
（キーを押し続けても変わります）



例）2分に合わせたとき

4 あたため・スタートキーを押す

● ターンテーブル（丸皿）が回転し、加熱開始。
● 表示部「レンジ」と「強」のバーが点滅。
残り時間を表示。

▶ 加熱終了
（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

● 終了後、ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（終了後5分間）

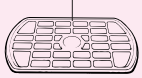
オーブン

操作する前に

使用する付属品

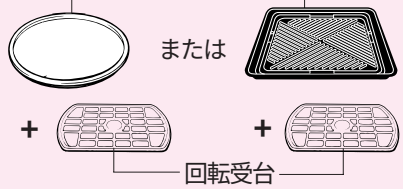
予熱をするとき

回転受台



予熱後、加熱するとき
予熱なしのとき
発酵のとき

ターンテーブル（丸皿）　オーブン皿（角皿）



- 回転受台だけを庫内にセットしておきます。

- 回転受台は庫内にセットしておきます。
- 食品をターンテーブルまたはオーブン皿にのせて庫内にセットします。
- **オーブン皿を使用するときは、オーブン面に食品をのせてください。**

※ ターンテーブル（丸皿）とオーブン皿（角皿）は同時に入れないでください。

オーブンキーを押して、お好みの温度・時間に合わせて加熱します。

合わせることができる温度…40℃（発酵）100～250℃
（10℃単位）

合わせることができる時間…60分まで

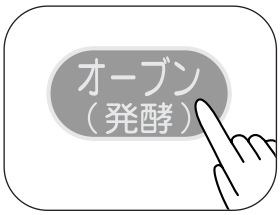
※20分以上になると、10秒キーは使えません。

予熱ありのとき（予熱中は食品を入れないでください。）

1 オーブンキーを2度押す

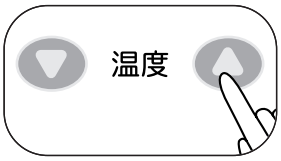
- 表示部「オーブン」と「予熱」のバーが点灯し、「180℃」を表示。

※予熱なし・発酵のときは1度押します。（「予熱」のバーは点灯しません。）



2 温度キーを押して温度を合わせる

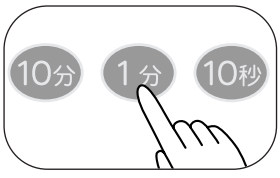
- ▲を押すごとに温度が上がり、▼を押すごとに下がります。（キーを押し続けても変わります。）

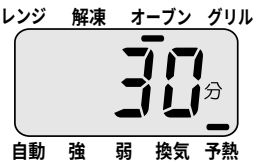


例）200℃に合わせたとき

3 タイマーキーを押して調理時間を合わせる

- キーを押すごとに、10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。（キーを押し続けても変わります。）





例）30分に合わせたとき

※温度と時間は、どちらからでも合わせることができます。

4 あたため・スタート キーを押す

- 回転受台が回転し、予熱開始。
- 表示部「予熱」のバーが点滅。

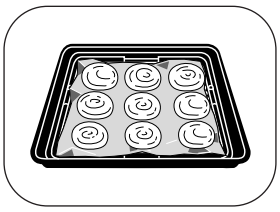
▼

予熱終了（ブザーが鳴って「予熱」のバーが消え、温度が点滅します）

- ドアを開けないときは､15分間予熱温度を保ち続け､15分経過しますと、加熱はとりけされます。（この間5分ごとにブザーが鳴ります。）

5 食品をターンテーブルまたはオーブン皿にのせ、庫内に入れる

- 市販の厚手のミトンやふきんなどを使って庫内に入れる。（やけどにご注意ください。）



例）オーブン皿（角皿）のとき

- オーブン皿（角皿）は、庫内側面の角皿受けにセットします。
セットする位置は、メニュー編をごらんください。

6 あたため・スタート キーを押す

- 加熱開始
- 表示部「オーブン」のバーが点滅。
残り時間を表示。

▶ 加熱終了
（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

- 終了後、ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（終了後5分間）

ご注意
- 食品を取り出すときは、オーブン皿（角皿）を傾けないでください。（オーブン皿に落ちた食品の脂や焼き汁がこぼれて、やけどのおそれがあります。）
- 市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、脂や焼き汁に触れないように取り出してください。（やけどのおそれがあります。）
- 食品を取り出すときは、庫内やオーブン皿などが熱くなっているため、ご注意ください。

- オーブン皿（角皿）使用時、加熱中に回転受台が回りますが、故障ではありません。

予熱なし・発酵のとき

操作手順　**食品をターンテーブルまたはオーブン皿にのせて庫内に入れ、21～22ページの操作1→2→3→6の手順で行う**

- **操作1**でオーブンキーを1度押す。
- 発酵のときは、**操作2**で40℃に合わせる。

発酵するときのご注意

- 庫内が高温のときは、しばらくさましてください。
（発酵しすぎたり、イースト菌が死んでしまうおそれがあります。）
- 庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。
☞26ページ

予熱中・加熱中に温度を確認・変更したいときは

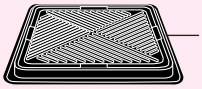
- 加熱中に温度を確認するときは、**温度**キーを1度押してください。（約3秒間表示します。）
- 変更するときは、続けて**温度**キーを押してください。
- 発酵のときは、確認・変更できません。

グリル（トースター）

操作する前に

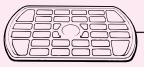
使用する付属品

グリルのとき



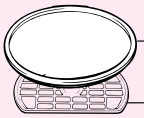
● **ヘルシー面**に食品をのせて、庫内側面の角皿受けにセットします。
（ターンテーブルを庫内に入れないでください。）

トースト、焼きもちなど



● 庫内にセットしておきます。

焼きいも など



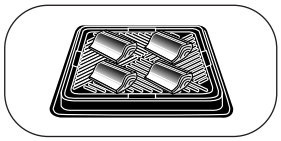
● 庫内にセットしておきます。

グリル（トースター）キーを押し、お好みの時間に合わせて加熱します。

合わせることができる時間…30分まで

※20分以上になると、10秒キーは使えません。

1 食品を庫内に入れる

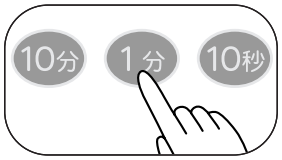


● セットする位置はメニュー編をごらんください。

2 グリル（トースター）キーを押す

3 タイマーキーを押して時間を合わせる

● キーを押すごとに、10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。
（キーを押し続けても変わります。）

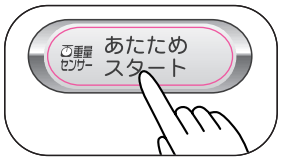


例）15分に合わせたとき

4 あたため・スタートキーを押す

● 加熱開始。

● 表示部「グリル」のバーが点滅。
残り時間を表示。



▶ 加熱終了
（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

● 食品を取り出すときは、庫内や付属品などが熱くなっているためご注意ください。

● 終了後、ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。（終了後5分間）

● オーブン皿（角皿）使用時、加熱中に回転受台が回りますが、故障ではありません。

※加熱中、煙やにおいが出ることがありますが、食品の脂が焼けているためで、故障ではありません。

※加熱後、庫内のにおいが気になるときは、カラ焼きをしてください。
☞9ページ

グリルのときのご注意

● 食品を取り出すときは、オーブン皿（角皿）を傾けないでください。
（オーブン皿に落ちた食品の脂や焼き汁がこぼれて、やけどのおそれがあります。）

● 市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、オーブン皿（角皿）の刻印部分を持って、脂や焼き汁に触れないように取り出してください。
（やけどのおそれがあります。）

手動加熱時間一覧表

●食品の種類、加熱前の温度などにより仕上りが変わりますので、様子を見ながら加熱してください。

ごはん・おかず・飲みもののあたため　レンジ強

（1mL = 1cc）

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはんもの			
ごはん	しない	1杯（150g）	約1分
どんぶりもの		1人分	約3分
チャーハン		1皿（250g）	約2分30秒
汁もの			
みそ汁	しない	150mL	約2分
コンソメスープ		200mL	約2分30秒
ポタージュスープ	する	200mL	約2分30秒
焼きもの			
焼き魚	しない	1切（80g）	約1分
ハンバーグ		1個（80g）	約1分
揚げもの			
天ぷら	しない	100g	約1分10秒
コロッケ		2個（100g）	約1分10秒
とんかつ		1枚（100g）	約1分
蒸しもの			
しゅうまい	する	10個（180g）	約2分30秒
肉まん		1個（80g）	約50秒
あんまん		1個（80g）	約40秒
炒めもの			
焼きそば	しない	200g	約2分
野菜炒め		150g	約2分

食品名	ラップ	分量	加熱時間
煮もの			
野菜の煮もの	しない	200g	約2分30秒
煮魚		1切（100g）	約1分10秒
カレー・シチュー	する	300g	約4分
飲みもの			
酒のかん	しない	1本（150mL）	約1分20秒
牛乳		1杯（200mL）	約2分
お弁当			
お弁当（大）	する	約500ｇ	約2分
お弁当（中）		約400ｇ	約1分40秒

フリージング食品

ごはん	する	1杯（150g）	約3分10秒
ピラフ		250g	約5分
ハンバーグ		1個（150g）	約4分
しゅうまい		15個（230g）	約5分
肉まん		1個（80g）	約1分40秒
あんまん		1個（80g）	約1分10秒
焼きそば		200g	約5分
さやいんげん		100g	約3分
ミックスベジタブル		100g	約3分
カレー・シチュー		300g	約10分
スープ		200g	約7分30秒
酢豚		200g	約7分30秒

野菜のゆでもの（葉・果菜、根菜）　レンジ強

（ラップで包みます。）

	食品名	分量	加熱時間	加熱前アク抜き	加熱後色止め
葉菜	ほうれん草	200g	約3分	しない	する
	春菊	200g	約3分		
	キャベツ	100g	約3分		しない
	白菜	200g	約3分30秒		
果・花菜	グリーンアスパラガス	100g	約3分	しない	する
	なす	100g	約3分	する	する
	ブロッコリー	100g	約3分	する	する
	カリフラワー	100g	約3分	する	しない
	かぼちゃ	200g	約5分	しない	しない

	食品名	分量	加熱時間
根菜	さつまいも	1本（200g）	約4分30秒
	じゃがいも	1個（150g）	約5分
	さといも	100g	約3分
	だいこん	200g	約5分
	にんじん	100g	約3分

解凍　レンジ弱

（ラップやふたをはずします。）

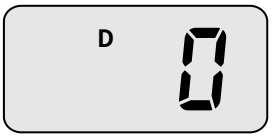
食品名	分量	加熱時間	食品名	分量	加熱時間
えび	200g	約3分30秒	薄切り肉	200g	約3分
まぐろ	200g	約3分	ひき肉	200g	約3分30秒
一尾魚	200g	約3分30秒	鶏もも肉	200g	約3分30秒

故障かな？と思ったら

修理やアフターサービスを依頼される前に、次のことをお調べください。

こんな場合	調べるところ
さし込みプラグをコンセントに差し込んでも、表示部に何も表示しない	● ドアを閉めた状態で、さし込みプラグをコンセントに差し込んだだけでは表示されません。 →ドアを１秒以上開けてください。 （表示部に「0」を表示します。）
全く動かない	● １度ドアを開け、食品を入れてから操作してください。 （加熱終了後、約５分をすぎると、表示部の表示が消えるためです。☞ 9ページ「表示部の表示について」） ● 停電していませんか。また、ご家庭の配電盤のブレーカーが切れていませんか。 →停電・ブレーカー復帰後、１秒以上ドアを開けてください。 ● さし込みプラグが抜けていませんか。 →さし込みプラグをコンセントに差し直して、１秒以上ドアを開けてください。 ※１度ドアを開けないと、操作できません。 （ドアを開けると、表示部に「0」を表示します。） ● ドアは確実に閉まっていますか。
食品があたたまらない	● 電子レンジ加熱のとき、金属容器やアルミホイルなどで食品がおおわれていませんか。 ● 表示部に「D」が表示されていませんか。（下記参照）
ターンテーブル（丸皿）が「回転しない」「回転ムラがある」	● ターンテーブル（丸皿）は正しくセットされていますか。 ● 食品（容器）が庫内壁面に触れていませんか。
火花が出る 異常音が出る	● 電子レンジ加熱のとき、金属容器や金銀模様のある容器、金串、オーブン皿（角皿）などを使用していませんか。 ● 庫内壁面に金属（アルミホイルなど）が触れていませんか。
煙が出たり、 いやなにおいがする	● 庫内やターンテーブル（丸皿）に食品カスや油などが付いたままになっていませんか。 ● 庫内のカラ焼きの１度目ではありませんか。

上記のことをお調べになり、まだ異常がある場合は、さし込みプラグを抜き、お買い上げ販売店にご連絡ください。



〈表示部に「D」が表示されているときは〉

①**とりけし**キーを５回押す。
（ピッピッとブザーが鳴り、表示部の「0」が点滅します。）

②**あたため・スタート**キーを5回押す。
（ピッピーとブザーが鳴り、表示部の「0」が点灯表示に変わり、「D」が消えますと、正常にご使用いただけます。）

次のようになったとき（下表の内容をお調べください）

表示部に「U 50」が点滅表示される 	● あたため と自動キーのとき、食品を入れ、ドアを閉めてから1分以内にキーを押しましたか。 ● さし込みプラグをコンセントに差し込んでから食品を入れ、ドアを閉めて１分以内にキーを押しましたか。 →再びドアを開閉して、1分以内にキーを押してください。 ※ 食品なしで加熱されるのを防ぐための機能です。
ブザーが5回鳴り、表示部に「U 21」が表示される 	● 3 解凍 ・発酵のとき、庫内が高温になっていませんか。 → とりけし キーを押し、ドアを開けてしばらく庫内をさましてからやり直してください。
ブザーが5回鳴り、表示部に「U 23」が表示される 	● 100ｇ以下の食品を加熱しすぎていませんか。 → とりけし キーを押してください。
ブザーが5回鳴り、途中で加熱が止まる	● 自動加熱のとき、加熱できる重さを超えていませんか。または食品が極端に少なくありませんか。 →食品の分量を加減するか、容器をかえて あたため・スタート キーを押してください。 または とりけし キーを押して、手動でやり直してください。 ● 自動加熱のとき、食品を庫内に入れていますか。 →食品を入れて あたため・スタート キーを押してください。

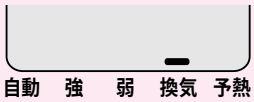
ブザーが5回鳴り、表示部に次の表示が出たとき

「E 1」「E 2」「E 3」「E 20」「E 22」	表示内容を確認し、さし込みプラグをコンセントから抜いて、表示の記号をお買い上げ販売店にご連絡ください。

故障かな？と思ったら

表示部の表示について (次の表示の場合は、故障ではありません)

「換気」のバーが点灯し、ファンが回る



- 電子レンジ加熱後、庫内を換気するためファンが回ることがあります。（ドアを開けても回っています。）
- 約１分で自動的に止まります。

「0」が点滅表示される

- 「0」の点滅は **とりけし** キーを連続で5回押したときに表示されます。これは工場出荷時の調整時に使うモードです。
- **とりけし** キーを押すと、「0」の点滅が解除され、正常にご使用いただけます。

次の場合、故障ではありません

加熱中にカチカチと音がする ⇨ ●出力を切り換えるスイッチの動作音です。

加熱中にポコンと音がする ⇨ ●オーブン・グリル（トースター）加熱のとき、熱によって庫内壁面が膨張するために起こる音です。

グリル（トースター）加熱中、煙やにおいが出る ⇨ ●食品の脂が焼けているためです。

表示部をさわると黒い線が出る ⇨ ●静電気により出ることがあります。（しばらくすると、もとに戻ります。）

⚠ 危険

改造はしない
修理技術者以外の人は、絶対にキャビネットをはずして分解したり、修理をしない
（火災・感電・けがの原因になります。）
●修理はお買い上げ販売店にご相談ください。

分解禁止

お手入れのしかた

さし込みプラグをコンセントから抜き、レンジ本体や付属品がさめてから行なってください。
汚れはすぐにこまめにふき取り、いつも清潔にしてご使用ください。

- 庫内や付属品などを汚れたまま使用すると、汚れがこびりついたり、さびや腐食・悪臭のもとになります。また、食品カスや汁などがついたまま使用すると、火花や発火・発煙の原因になります。
- レンジ本体の周辺も清潔にしてください。

外まわり、庫内、ドア

固くしぼったぬれぶきんでふき取る

回転受台を取りはずします。
（お手入れ後は必ず取り付けてください。）

汚れがひどいときは、うすめた台所用中性洗剤（水1Lに対し洗剤1.5mL）をしみ込ませた布を固くしぼってふき、その後、固くしぼったぬれぶきんで洗剤分をふき取ってください。

ほこりを取り除く

吸気口・排気口についたほこりなどは、乾いた布で定期的に取り除いてください。

（性能を維持するためです。）

操作部

故障の原因になるため、次のことにご注意ください。
- スプレー式の洗剤は使わない。
- ふきんは、固くしぼる。

庫内を抗菌ブラックコーティングしています。

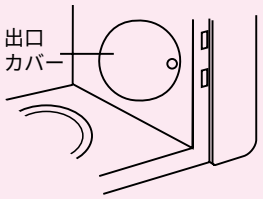
汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。

＜コーティングを長持ちさせるためには＞

塗装面に付属品や容器などをぶつけないでください。傷がついたり、塗装がはがれたりします。

電波の出口カバー（庫内右側面にあります。）

汚れがついたまま使用すると、火花が出たり、焦げたり、燃えたりすることがあります。



次のようなときは、お手入れをした後、庫内のカラ焼きをしてください。 ☞ 9ページ
- 汚れがひどいとき
- 油が飛び散る料理の後
- 食品が庫内に飛び散ったとき

付属品

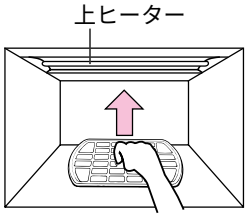
スポンジたわしなどで洗い、その後、水気を十分にふき取る

付属品を乱暴に扱わないでください。また、加熱後、急に冷やさないでください。
（変形したり、割れるおそれがあります。）

回転受台の取り付け・取りはずしは

- 取り付けるときは、回転受台を庫内底面の軸にきちんとはめ込みます。
- 取りはずすときは、回転受台の中央部分をつかみ、真上に上げて取りはずしてください。

※上ヒーターに当たらないようにご注意ください。
無理にはずして上ヒーターに当たると、上ヒーターが割れ、断線やけがのおそれがあります。
上ヒーターが割れたときは、使用しないでお買い上げ販売店にご相談ください。



ご注意

お手入れのときは、台所用中性洗剤を使い、次のものは使用しないでください。
（傷、変色、変形、故障の原因になります。）
- アルカリ性洗剤（ハンドルやドアの樹脂の割れの原因になります。）
- 酸性洗剤
- クレンザー、オーブンクリーナー、漂白剤
- ガラスクリーナーやスプレー式の洗剤
- アルコール、灯油、ガソリン
- ベンジン、シンナーなどの溶剤
- 金属たわし、金属ブラシ

食品カスや水、洗剤などを、庫内底面の軸部やレンジ本体のすき間に入れないでください。
（故障の原因になります。）

メニュー編もくじ

冷凍野菜メニュー

煮もの
- 筑前煮 ……30
- かぼちゃの含め煮 ……30
- かぼちゃのいとこ煮 ……30
- さといもの煮もの ……30
- ポトフ ……31
- ブロッコリーとツナのクリーム煮 ……31
- ラタトゥイユ風 ……31

炒めもの
- いんげんとシーフードのごまだれ炒め …32
- きんぴら ……32
- 中華野菜のピリカラ炒め ……32
- ほうれん草のソテー ……33
- アスパラとツナのキムチ炒め ……33
- リヨン風ポテト ……33

ヘルシーフライ

- フライ用パン粉の作り方 ……34
- 豚肉のポテトフライ ……34
- しいたけのひき肉はさみフライ ……34
- えびのヘルシーフライ ……35
- 鶏ささみとえびのコーンフレーク揚げ ……35
- キスのヘルシー天ぷら ……35
- 鶏のから揚げ ……36
- 一口ヒレカツ ……36
- 串揚げ ……36

ヘルシーグリル

- 焼きとり ……37
- さばの塩焼き ……37
- あじの開き ……37
- チキンの香味焼き ……37
- バーベキュー ……38

お総菜

- マカロニグラタン ……38
  ホワイトソースの作り方 ……38
- 和風サラダ ……39
- ごはん ……39
- 赤飯 ……39
- あさりの酒蒸し ……39
- 茶わん蒸し ……40
- 焼き野菜 ……40
- 焼きもち ……40
- 焼きいも ……40

お菓子・パン

- ショートケーキ ……41
- ロールケーキ ……42
  ココアロール ……42
  抹茶ロール ……42
- チーズケーキ ……42
- クッキー（型抜き／しぼり出し）……43
- チョコチップクッキー ……43
- シュークリーム ……44
  エクレア ……44
  カスタードクリームの作り方 ……44
- ロールパン ……45

冷凍野菜メニュー

冷凍野菜メニューで簡単＆ヘルシー食生活！

食物繊維やビタミンたっぷりの〝煮もの〟や〝炒めもの〟がワンタッチ。
朝食や夕食にサッと一品、便利でヘルシーなメニューです。
しかも、冷凍野菜だから、食べる分だけ使えます。

「煮もの」・「炒めもの」のコツ

- 分量は標準量（1皿分）が目安です。
  半量のときは仕上り調節弱を、標準量より分量が多いときは仕上り調節強を使います。
- 容器は、陶磁器や耐熱性のものを使います。「煮もの」は深めの鉢、「炒めもの」は深めの皿（家庭でご使用のもの）が適当です。
- ラップは耐熱温度140℃以上のものを使い、軽くかぶせてください。
- 加熱後は混ぜてください。煮ものは、そのまましばらくおいて味をなじませます。
- もう少し加熱したいときは「煮もの」はレンジ弱、「炒めもの」はレンジ強で様子をみながら追加加熱してください。

※冷凍野菜はメーカーや種類、保存状態によって仕上りが多少異なります。
とくに、冷凍かぼちゃは煮くずれしやすいものもあります。この場合は、手動で様子をみながら加熱してください。

煮もの

食物繊維やビタミン豊富な野菜料理を簡単に。
煮ものを短時間で調理しておいしくヘルシーです。
冷凍野菜とだししょうゆやスープなどを入れて加熱するだけです。

加熱時間 約12分

付属品 丸皿

筑前煮

材料

- 冷凍和風野菜ミックス……200g
- Ⓐ
  - 水……大さじ3
  - だししょうゆ……大さじ1
  - 煮もの用だし……大さじ2
  - 砂糖……大さじ1/2
- いりごま（白）……大さじ1 1/2

作り方

①耐熱容器にⒶを入れて軽く混ぜ、凍ったままの和風野菜ミックスを入れてラップをする。

②①を冷凍野菜メニュー1（煮もの）で加熱し、ごまをふりかけて混ぜ合わせる。

※手動のとき　レンジ強 約5分
↓続けて
レンジ弱 約7分

- 煮もの用だしは、市販の濃縮タイプのものをそのままお使いください。
種類によって味が少し変わりますので、お好みのものをお使いください。

かぼちゃの含め煮

材料

- 冷凍かぼちゃ……200g
- Ⓐ
  - 水……120mL
  - だししょうゆ……大さじ1
  - 砂糖……小さじ1

（1mL＝1cc）

作り方

①耐熱容器にⒶを入れて軽く混ぜ、凍ったままのかぼちゃを皮を下にして重ならないように入れてラップをする。

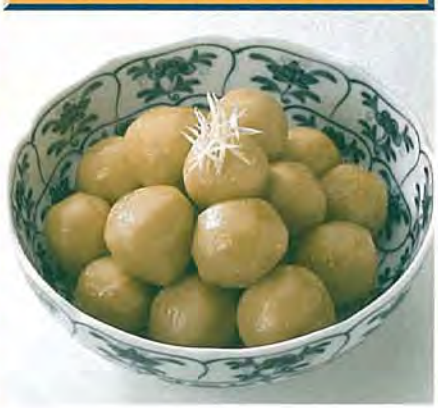
②①を冷凍野菜メニュー1（煮もの）で加熱し、煮汁をかけて味をしみ込ませる。

※手動のとき　レンジ強 約5分
↓続けて
レンジ弱 約7分

バリエーション

かぼちゃのいとこ煮
かぼちゃ180g、あずき（甘煮）120g、だししょうゆ大さじ1、水大さじ5を入れ、含め煮と同様に加熱する。

さといもの煮もの



材料

- 冷凍さといも……200g
- Ⓐ
  - 水……大さじ3
  - だししょうゆ……大さじ1
  - 煮もの用だし……大さじ2
  - 砂糖……小さじ1

作り方

①耐熱容器にⒶを入れて軽く混ぜ、凍ったままのさといもを入れてラップをする。

②①を冷凍野菜メニュー1（煮もの）で加熱し、煮汁をかけながら混ぜる。
そのまましばらくおいて味をなじませる。

※手動のとき　レンジ強 約5分
↓続けて
レンジ弱 約7分

- 煮もの用だしは、市販の濃縮タイプのものをそのままお使いください。
種類によって味が少し変わりますので、お好みのものをお使いください。

煮もの

加熱時間 約12分

付属品 丸皿

ポトフ

材料

- 冷凍ホットサラダミックス……160g
- ウインナーソーセージ……2本（うす切り）
- Ⓐ 水……120mL
  固形スープの素……½個
- 塩・こしょう……各適宜

（1mL＝1cc）

作り方

①耐熱容器にⒶを入れ、凍ったままのホットサラダミックスとウインナーを入れて全体を軽く混ぜラップをする。

②①を冷凍野菜メニュー1（煮もの）で加熱する。お好みで塩・こしょうを加えて混ぜ、味をととのえる。

※手動のとき　レンジ強 約5分
↓続けて
レンジ弱 約7分

ブロッコリーとツナのクリーム煮

材料

- 冷凍ブロッコリー……130g
- ツナの缶詰（ほぐす）……30g
- Ⓐ ホワイトソース（缶詰）……100g
  牛乳……50mL
  水……50mL
- 塩・こしょう……各適量

※ホワイトソースは牛乳と水でのばし、なめらかにしておきます。

作り方

①耐熱容器にⒶを入れ、凍ったままのブロッコリーとほぐしたツナを入れて全体を軽く混ぜ合わせラップをする。

②①を冷凍野菜メニュー1（煮もの）で加熱し、塩・こしょうを加えて混ぜ、味をととのえる。

※手動のとき　レンジ強 約5分
↓続けて
レンジ弱 約7分

メモ

冷凍ブロッコリーの代わりにホットサラダミックスを使ってもよいでしょう。
またツナをハムやベーコンに代えてもよいでしょう。

ラタトゥイユ風

材料

- 冷凍ホットサラダミックス……130g
- トマト（くし形に切る）……小½個
- Ⓐ トマトジュース……100mL
  オリーブ油……大さじ1
- 塩・こしょう……各適量

（1mL＝1cc）

作り方

①耐熱容器にⒶを入れ、凍ったままのホットサラダミックスとトマトを入れて全体を軽く混ぜ合わせラップをする。

②①を冷凍野菜メニュー1（煮もの）で加熱し、塩・こしょうを加えて混ぜ、味をととのえる。

※手動のとき　レンジ強 約5分
↓続けて
レンジ弱 約7分

炒めもの

つい取りすぎてしまう油分も電子レンジ加熱なら大幅カット。スピード調理で緑黄色野菜も栄養価の損失が少なく、体にやさしいヘルシーメニューです。冷凍野菜と調味料を入れて加熱するだけです。

加熱時間 約7分

付属品 丸皿

いんげんとシーフードのごまだれ炒め

材料

- 冷凍いんげん……100g
- 冷凍シーフードミックス……100g
- めんつゆ（市販品）……大さじ2
- すりごま（白）……大さじ2

※めんつゆはストレートタイプのものをお使いください。

作り方

①耐熱容器に凍ったままのいんげんとシーフードミックスを入れ、上からめんつゆとすりごまをまわしかけ、軽く混ぜラップをする。

②①を冷凍野菜メニュー2（炒めもの）で加熱し、混ぜ合わせる。

※手動のとき　レンジ強 約7分

きんぴら

材料

- 冷凍ごぼうとにんじんミックス……130g
- Ⓐ だししょうゆ……大さじ1½
  Ⓐ 砂糖……大さじ½
- 七味とうがらし……適宜

作り方

①耐熱容器にⒶを入れ、凍ったままのごぼうとにんじんミックスを入れて軽く混ぜラップをする。

②①を冷凍野菜メニュー2（炒めもの）で加熱し、よく混ぜ合わせる。
お好みで七味とうがらしをふりかける。

※手動のとき　レンジ強 約7分

中華野菜のピリカラ炒め

材料

- 冷凍中華野菜ミックス……130g
- 焼豚（細切り）……30g
- Ⓐ だししょうゆ……大さじ1
  Ⓐ ごま油……小さじ1
  Ⓐ 豆板醤……小さじ½

作り方

①耐熱容器にⒶを入れ、凍ったままの中華野菜ミックスと焼豚を入れて軽く混ぜラップをする。

②①を冷凍野菜メニュー2（炒めもの）で加熱し、混ぜ合わせる。

※手動のとき　レンジ強 約7分

メモ

中華野菜の代わりにきのこミックスを使ってもよいでしょう。

炒めもの

加熱時間 約7分

付属品 丸皿

ほうれん草のソテー

材料

- 冷凍ほうれん草……100g
- 冷凍ミックスベジタブル……50g
- バター（きざむ）……大さじ1
- 塩・こしょう……各適量

作り方

①耐熱容器に凍ったままのほうれん草とミックスベジタブルを入れる。上からバターを散らして、ラップをする。

②①を冷凍野菜メニュー2（炒めもの）で加熱し、塩・こしょうをふりかけ混ぜ合わせる。

※手動のとき　レンジ強 約7分

アスパラとツナのキムチ炒め

材料

- 冷凍グリーンアスパラ……150g（カットしたもの）
- ツナの缶詰（ほぐす）……50g
- キムチ……60g
- だししょうゆ……大さじ½

作り方

①耐熱容器に凍ったままのグリーンアスパラとツナ、キムチを入れ、だししょうゆをまわしかけて軽く混ぜラップをする。

②①を冷凍野菜メニュー2（炒めもの）で加熱し、混ぜ合わせる。

※手動のとき　レンジ強 約7分

メモ

グリーンアスパラが長いままのものは適当な長さに折ってお使いください。また、グリーンアスパラの代わりにいんげんを使ってもよいでしょう。

リヨン風ポテト

材料

- 冷凍フライドポテト……120g（皮つき）
- 玉ねぎ（うす切り）……50g
- ベーコン……2枚（1cm幅に切る）
- バター（きざむ）……大さじ1
- 塩・こしょう……各適量

作り方

①耐熱容器に凍ったままのフライドポテトと玉ねぎ、ベーコンを入れ、軽く混ぜ上からバターを散らして、ラップをする。

②①を冷凍野菜メニュー2（炒めもの）で加熱し、塩・こしょうをふりかけ、混ぜ合わせる。

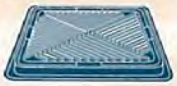
※手動のとき　レンジ強 約7分

カンタン COOKING!

低カロリーメニュー

ヘルシー面に食品をのせます。

●庫内側面の角皿受け(下段)にセットします。



●フライ用パン粉を作るときや、下ごしらえのときは丸皿を使います。

ヘルシーフライ

フライ用パン粉やコーンフレークを使い余分な油分をカットして、油で揚げるより低カロリー!

フライ用パン粉の作り方

作り方

①耐熱容器にパン粉を広げ、サラダ油をふりかけて混ぜ、丸皿にのせる。

②[レンジ強]で約3～4分加熱する。途中2～3回かき混ぜる。

※色がつき始めると急に焦げ出しますので、様子をみながら仕上げてください。

※粉チーズ、パセリのみじん切りを入れると一味変わったパン粉になります。

材料(1回分)

- パン粉 50g
- サラダ油 大さじ1

⚠ 注意

時間をかけすぎたりすると焦げて煙が出たり、発火することがありますので、ときどきドアを開けてよく混ぜてください。

豚肉のポテトフライ

約147kcal(1個分)

加熱時間 約15分

作り方

①上記のフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。

②じゃがいもはラップに包み直接丸皿にのせ[8野菜のゆでもの 仕上り調節]強で加熱する。
※手動のとき レンジ強 約4分

③豚肉を広げて塩、こしょうをし、②を2、3本芯にして巻く。小麦粉、溶き卵、①のパン粉の順に衣をつける。

④角皿(ヘルシー面)に③を並べて下段に入れ、[12ヘルシーフライ]で焼く。

材料(6個分)

- 豚もも肉(薄切り) 150g
- 塩・こしょう 各少々
- じゃがいも(拍子木切り) 小1個
- 衣
  - 小麦粉(薄力粉) 大さじ2
  - 溶き卵 1個
  - フライ用パン粉 1回分

※手動で焼くとき
オーブン(予熱なし)
230℃ 約15分

※野菜はゆでたにんじん、さやいんげん、アスパラガスなどに代えてもよいでしょう。

しいたけのひき肉はさみフライ

約116kcal(1個分)

加熱時間 約15分

作り方

①上記のフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。

②生しいたけは軸ごと切り落とす。ボールにⒶを入れ混ぜ合わせる。

③しいたけの内側に②の具をのせ、もう1枚のしいたけをかぶせる。

④小麦粉、溶き卵、①のパン粉の順に衣をつける。

⑤角皿(ヘルシー面)に④を並べて下段に入れ、[12ヘルシーフライ]で焼く。

材料(6個分)

- 生しいたけ 12枚
- Ⓐ
  - 鶏のひき肉 100g
  - 青ねぎ(みじん切り) ½本
  - 酒 大さじ½
  - しょうゆ 小さじ½
  - 塩 少々
- 衣
  - 小麦粉(薄力粉) 大さじ2
  - 溶き卵 1個
  - フライ用パン粉 1回分

※手動で焼くとき
オーブン(予熱なし)
230℃ 約15分

えびのヘルシーフライ

約77kcal（1尾分）

加熱時間 約13分

作り方

①34ページのフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。

②えびは尾を残して殻をむき、軽く塩、こしょうをする。

③②のえびの水気をふき取り小麦粉、溶き卵、①のパン粉の順に衣をつける。

④角皿（ヘルシー面）に③を並べて下段に入れ、12ヘルシーフライ 仕上り調節 弱で焼く。

材料（8尾分）

- 大正えび 8尾
- 塩・こしょう 各少々
- 衣
  - 小麦粉（薄力粉） 大さじ2
  - 溶き卵 1個
  - フライ用パン粉 1回分

※手動で焼くとき
オーブン（予熱なし）
230℃ 約12分

鶏ささみとえびのコーンフレーク揚げ いつもの料理にひと味工夫！ コーンフレークを使って

約200kcal（1個分）

加熱時間 約18分

作り方

①ささみは観音開きにし、塩、こしょうをする。えびは腹開きにする。さやいんげんはラップに包み、丸皿にのせ レンジ強 で約1分加熱し、冷水にとってさまし、半分に切る。

②具をささみの幅に切り、ささみの上にハム、えび、さやいんげんをのせてしっかりと巻く。小麦粉、溶き卵、コーンフレークの順に衣をつける。

③角皿（ヘルシー面）に②を並べて、上からサラダ油をかけて下段に入れ、12ヘルシーフライ 仕上り調節 強で焼く。

材料（6個分）

- 鶏ささみ（筋を取る） 6本
- 塩・こしょう 各少々
- えび（殻をむき、背わたを取る） 6尾
- ハム（半分に切る） 3枚
- さやいんげん（すじを取る） 6本
- サラダ油 大さじ1
- 衣
  - 小麦粉（薄力粉） 大さじ2
  - 溶き卵 1個
  - コーンフレーク（くだく） 70g

※手動で焼くとき
オーブン
（予熱なし）
230℃ 約18分

バリエーション
コーンフレークの代わりにお茶漬けあられや細かく刻んだアーモンドを使ってもよいでしょう

キスのヘルシー天ぷら

約105kcal（1尾分）

加熱時間 約13分

作り方

①キスに軽く塩、こしょうをする。

②①に小麦粉、溶き卵、パセリを混ぜた天かすの順につける。

③角皿（ヘルシー面）に②を並べて下段に入れ、12ヘルシーフライ 仕上り調節 弱で焼く。

※手動で焼くとき
オーブン（予熱なし）
230℃ 約12分

材料（6尾分）

- キス（開いたもの） 6尾（約150g）
- 塩・こしょう 各少々
- 衣
  - 小麦粉（薄力粉） 大さじ2
  - 溶き卵 1個
  - 天かす（細かくくだく） 50g
  - パセリ（みじん切り） 少々

鶏のから揚げ

約80kcal（1個分）　加熱時間 約15分

材料（9個分）
- 鶏もも肉　300g
- 市販のから揚げ粉　30g
- サラダ油　小さじ2

作り方
①鶏肉は9等分に切って、から揚げ粉をまぶしてしばらくおく。
②角皿（ヘルシー面）に①を並べてサラダ油をまんべんなく表面にふりかけて下段に入れ、12ヘルシーフライで焼く。

※から揚げ粉をまぶすときはビニール袋を利用して手でもみ込むようにするとよい。

※手動で焼くとき
オーブン（予熱なし）
230℃　約15分

一口ヒレカツ

約135kcal（1個分）　加熱時間 約15分

材料（6個分）
- 豚ヒレ肉（かたまり）　250g
- 塩・こしょう　各適量
- 衣
  - 小麦粉（薄力粉）　大さじ2
  - 溶き卵　1個
  - フライ用パン粉　1回分

作り方
①34ページのフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。
②豚ヒレ肉は6等分に切り、包丁でたたき、塩・こしょうをする。
③小麦粉、溶き卵、①のパン粉の順に衣をつける。
④角皿（ヘルシー皿）に③を並べて下段に入れ、12ヘルシーフライで焼く。

※手動で焼くとき
オーブン（予熱なし）
230℃　約15分

串揚げ

約145kcal（1本分）　加熱時間 約15分

材料（6本分）
- うずら卵（ゆでたもの）　6個
- ウインナー　6個
- 玉ねぎ（くし形に切る）　½個（100g）
- ししとう　6本
- 塩・こしょう　各適量
- 衣
  - 小麦粉（薄力粉）　大さじ2
  - 溶き卵　1個
  - フライ用パン粉　1回分

作り方
①34ページのフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。
②玉ねぎ、ウインナー、うずら卵、ししとうの順に竹串にさして塩・こしょうをする。
③小麦粉、溶き卵、①のパン粉の順に衣をつける。
④角皿（ヘルシー面）に③を並べて下段に入れ、12ヘルシーフライで焼く。

※手動で焼くとき
オーブン（予熱なし）
230℃　約15分

加熱後食品を取り出すときのご注意

- 角皿を傾けないでください。
  角皿に落ちた食品の脂や焼き汁がこぼれて、やけどのおそれがあります。
- 角皿の刻印部分を持って、脂や焼き汁に触れないようにしてください。
  脂や焼き汁に触れると、やけどのおそれがあります。
- 庫内や角皿などが熱くなっているため、ご注意ください。

ヘルシーグリル

角皿の凹凸で熱効率をアップ。
しかも余分な脂が落ちて
おいしくヘルシーに!

ヘルシー面に食品をのせます。
●庫内側面の角皿受け（下段）にセットします。

焼きとり

約76kcal（1本分）
加熱時間 約15分

材料（8本分）
- 鶏もも肉（一口大に切る） 300g
- 白ねぎ（3〜4cm長さに切る） 1本分
- たれ
  - しょうゆ ½カップ
  - みりん ¼カップ
  - サラダ油 大さじ1
  - しょうが汁 少々

作り方
①鶏肉、ねぎを交互に竹串に刺す。
②①をたれに30分ほどつけ途中ときどき上下を返す。
③角皿（ヘルシー面）に②を並べて下段に入れ、13ヘルシーグリルで焼く。
※手動で焼くとき
グリル（トースター） 約15分

メモ
•鶏もも肉のかわりにレバーを使ってもよいでしょう。

さばの塩焼き

約295kcal（1人分）
加熱時間 約15分

材料（4人分）
- 塩さば 4切れ（1切れ約100g）

作り方
①さばは表面に切れ目を入れる。
②角皿（ヘルシー面）に①を皮を上にして並べて下段に入れ、13ヘルシーグリルで焼く。
※手動で焼くとき
グリル（トースター） 約15分

あじの開き

約147kcal（1枚分）
加熱時間 約15分

材料（2枚分）
- あじの開き 2枚（1枚約100g）

作り方
①角皿（ヘルシー面）にあじの開きを皮を上にして並べて下段に入れ、13ヘルシーグリルで焼く。
※手動で焼くとき
グリル（トースター） 約15分

チキンの香味焼き

約128kcal（1本分）
加熱時間 約15分

材料（8本分）
- 鶏手羽元 8本
- たれ
  - 青ねぎ（みじん切り） 大さじ1
  - 土しょうが（すりおろす） 大さじ1
  - 豆板醤 小さじ½
  - しょうゆ ¼カップ
  - 砂糖 大さじ1
  - ごま油 大さじ½

作り方
①手羽元は味がしみ込みやすいようにフォークなどでつついておく。
②容器にたれを合わせて①を約30分つけ込み途中上下を返す。
③角皿（ヘルシー面）に②をのせて下段に入れ、13ヘルシーグリルで焼く。
※手動で焼くとき
グリル（トースター） 約15分

メモ
•加熱中、煙やにおいが出ることがありますが、食品の脂が焼けているためで、故障ではありません。
•加熱後、庫内のにおいが気になるときは、カラ焼きをしてください。
☞9ページ

加熱後食品を取り出すときのご注意
•角皿を傾けないでください。
角皿に落ちた食品の脂や焼き汁がこぼれて、やけどのおそれがあります。
•角皿の刻印部分を持って、脂や焼き汁に触れないようにしてください。
脂や焼き汁に触れると、やけどのおそれがあります。
•庫内や角皿などが熱くなっているため、ご注意ください。

バーベキュー

約272kcal（1本分）

加熱時間 約12分

作り方

①パイナップル以外の材料をたれに約1時間つけ込んでおく。途中2～3回混ぜる。

②①の材料を取り出し、4本の串に肉と他の材料を交互に刺す。パイナップルは串に刺す前にタレにつける。

③角皿（ヘルシー面）に②を並べて下段に入れ、13ヘルシーグリル 仕上り調節 弱で焼く。

※手動で焼くとき
グリル（トースター）
約12分

材料（4本分）

- 牛ロース肉（2.5cmの角切り） 350g
- ピーマン（半分に切る） 2個
- 玉ねぎ（くし形に切る） 大½個
- プチトマト 4個
- パイナップル（くし形に切る） 4個
- たれ

砂糖	大さじ1
はちみつ	大さじ1
しょうゆ	½カップ
白ワイン	¼カップ
サラダ油	大さじ2
しょうが（すりおろす）	小さじ1
塩・こしょう	各少々

マカロニグラタン

使用キー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	丸皿	焼き上げ 約18分
〈焼き上げ〉⑪グラタン	角皿 下段（オーブン面）	

材料（4人分）

- マカロニ ……80g
- サラダ油 ……少々
- Ⓐ
  - 鶏もも肉（1cm角切り）…100g
  - 大正えび……6尾（約100g）
    （尾・背わた・殻を取り4等分に切る）
  - 玉ねぎ（薄切り） ¼個（100g）
  - マッシュルームの缶詰（スライス）……1缶（40g）
  - 白ワイン ……大さじ2
  - バター……大さじ1（13g）
  - 塩、こしょう ……各少々
- ホワイトソース
  - バター ……50g
  - 薄力粉 ……50g
  - 牛乳 ……3カップ（600mL）
  - 塩、こしょう……各少々
- ナチュラルチーズ（短冊切り）…80g

（1mL＝1cc）

作り方

①マカロニをゆでる

マカロニはゆでてザルにあげ、水気を切りサラダ油をまぶしておく。

②具の下ごしらえをする

耐熱容器にⒶを入れ、ラップをして丸皿にのせ レンジ強 で約4分加熱する。

③ホワイトソースを作る

❶耐熱容器にバターと薄力粉を入れ丸皿にのせ レンジ強 で約2分加熱し、泡立器で混ぜる。

❷つぎに牛乳を徐々に加えながらよく混ぜ合わせて丸皿にのせ レンジ強 で約12分途中2～3回かき混ぜながら加熱し、塩・こしょうで味をととのえ②から出るスープを大さじ2加えて混ぜる。

④具をあえる

①のマカロニと②を③のホワイトソースの半量であえる。

⑤グラタン皿に入れる

薄くバターをぬったグラタン皿に④を4等分に分け入れ、残りのソースをかけてチーズをのせる。

⑥焼く

角皿（オーブン面）に⑤をのせ下段に入れ、11グラタン で焼く。

※手動で焼くとき
オーブン（予熱なし）250℃
約17～20分

コツ

- 具の熱いうちに焼きます。さめてしまった場合は、レンジ強 であたためてから焼いてください。

※市販のグラタン

市販のグラタン（冷凍・冷蔵・常温）を1～2皿焼くときは、角皿（オーブン面）の中央にのせて上段に入れ、11グラタン で焼いてください。

和風サラダ

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	丸皿	約9分

材料（2人分）

- じゃがいも……1個（200g）
- にんじん……1/2本（50g）
- さやいんげん……30g
- 塩、こしょう……各少々
- 鶏胸肉（一口大のそぎ切り）……1/2枚（100g）

Ⓐ
- 酒……大さじ1/2
- 塩……少々

- ごまマヨネーズ
  - すりごま……大さじ1
  - マヨネーズ……大さじ3
  - 酢……小さじ1
  - 淡口しょうゆ……小さじ1
  - 砂糖……小さじ1/2

作り方

①下ごしらえをする

じゃがいも、にんじんは3cm長さの短冊切りにし、じゃがいもは水にさらす。さやいんげんは3cm長さに切る。

②加熱する

耐熱容器に①の野菜を入れ、ラップをして［レンジ強］で約6分30秒加熱し、塩・こしょうをする。鶏肉は耐熱容器に入れⒶをふりかけてラップをし、［レンジ強］で約2分30秒加熱する。

③あえる

②をさまし、ごまマヨネーズであえる。

ごはん

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	丸皿	レンジ強 約6分 レンジ弱 約15分

材料（2人分）

- 米……1カップ（160g）
- 水……240mL

（1mL＝1cc）

作り方

①米を洗う

お米は洗って水気を切り、深めの耐熱容器に分量の水とともに入れ、約30分～1時間つけておく。

②加熱する

①にふたをし、［レンジ強］で約6分加熱し、［レンジ弱］で約15分加熱する。

③蒸らす

加熱後、軽く混ぜ合わせ、乾いたふきんをかけて10分ほど蒸らす。

※ふきこぼれしやすいので、容器は深めのものを使います。

あさりの酒蒸し

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	丸皿	約4分

材料（2人分）

- あさり……300g
- きざみねぎ……1/2本分

Ⓐ
- バター……大さじ1
- 酒……大さじ1
- こしょう……少々

作り方

①下ごしらえをする

あさりは、食塩水にしばらくつけておき、砂をはかせてきれいに洗う。

②加熱する

耐熱容器に①を入れ、Ⓐとねぎを加えてラップをし［レンジ強］で約4分加熱する。

赤飯

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	丸皿	約15分

材料（4人分）

- もち米……2カップ（320g）
- あずき……40g
- あずきのゆで汁……1 3/5カップ（320mL）
- ごま塩……少々

（1mL＝1cc）

作り方

①あずきをゆでる

鍋にあずきとたっぷりの水を入れて強火でゆで、沸騰したらゆで汁を捨てる。新たに3カップの水を加え、皮が破れないようにゆでる。このゆで汁は取っておく。

②もち米は洗ってつける

もち米は洗ってザルに上げ、水気を切った後、耐熱容器に①のゆで汁と共に入れ、1時間ほどつけておく。

③加熱する

②に①のあずきを加えふたをして［レンジ強］で約12分加熱し混ぜ合わせる。さらに［レンジ強］で約3分加熱する。炊き上がれば軽く混ぜ、乾いたふきんをかぶせ約5分蒸らしてごま塩をふる。

茶わん蒸し

使用キー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	丸皿	調理 約45分
〈調理〉オーブン		

材料（4人分）

- 卵……3個
- Ⓐ
  - だし汁 …2¼カップ（450mL）
  - 塩、淡口しょうゆ ……各小さじ1弱
  - みりん……小さじ½
- 鶏ささみ……80g
- 酒、しょうゆ、砂糖…各少々
- えび（尾を残して殻をむく）…4尾
- 干ししいたけ（もどして切る）…2枚
- かまぼこ……4枚
- ぎんなん……8粒
- みつ葉……少々

（1mL＝1cc）

容器の置き方

作り方

①下ごしらえをする

ささみは、すじを取り一口大に切り、耐熱容器に入れて酒、しょうゆ、砂糖で下味をつけ、ラップをし、レンジ強で約2分加熱する。

②卵液を作る

卵とⒶの材料を混ぜ合わせ裏ごしをする。

③器に入れてふたをする

蒸し茶わんに①と他の材料（みつ葉を除く）を入れ、②を八分目ほど入れて共ぶたをする。

④加熱する

丸皿に③を左図のようにのせ、オーブン（予熱なし）150℃で約45～50分に合わせて加熱する。できあがれば、みつ葉をのせて、庫内で約5分蒸らす。

メモ

- 卵液の温度は常温で。
  卵液は常温（約20～25℃）の状態から加熱します。卵液の温度が低いときは、加熱時間を長めに、卵液の温度が高いときは時間を短めにします。
- 器の大きさにより仕上りが多少変わります。

ご注意

- ヒーターの熱で丸皿と容器が熱くなりますので、取り出すときは気をつけてください。

これもできます！

焼きもち

使用キー	付属品	加熱時間
グリル（トースター）	回転受台	約7分

材料

- 切りもち（約4×6×1.5cm）…2個
- しょうゆ、焼のり……適宜

作り方

- もちを回転受台の中央に直接のせ グリル（トースター）で約7～8分やわらかくなるまで様子をみながら焼く。

焼きいも

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ・グリル（トースター）	丸皿	約20分

材料

- さつまいも ……2本（1本約200g）

作り方

- さつまいもは洗って、水気をふき取り、丸皿に直接のせ レンジ強で約5分さらに グリル（トースター）で約15分加熱する。

焼き野菜

使用キー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉⑧野菜のゆでもの	丸皿	焼き上げ 約10分
〈焼き上げ〉グリル（トースター）	角皿 上段（ヘルシー面）	

材料（角皿1枚分）

- じゃがいも……1個（150g）
- にんじん（4～5cm長さの4つ切り） ……1本（100g）
- かぼちゃ（1cm厚さのくし切り） ……150g
- ブロッコリー（小房に分ける） ……100g
- 塩・こしょう……各少々
- 溶かしバター……20g

作り方

①下ごしらえをする

じゃがいもはラップに包み丸皿にのせ 8野菜のゆでもの 仕上り調節 強で加熱し、くし形に切る。にんじんはラップに包み、じゃがいもと同じ要領で加熱する。かぼちゃとブロッコリーはそれぞれラップに包み、丸皿にのせ 8野菜のゆでもの で加熱する。

②角皿にのせる

角皿（ヘルシー面）に①を重ならないように並べ、全体に塩、こしょうをし、上から溶かしたバターをふりかける。

③焼く

②を上段に入れ、グリル（トースター）で約10～13分焼く。

メモ

- 他に焼きなすや、焼きとうもろこしなど、丸ごとの野菜も焼くことができます。
  グリル（トースター）で時間を合わせて様子をみながら焼いてください。

ショートケーキ

使用キー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	丸皿	焼き上げ約25分
〈焼き上げ〉⑨ケーキ		

材料（直径21cmのケーキ型1個分）

スポンジケーキ
- 卵……M寸4個
- 砂糖（ふるう）……120g
- 薄力粉（ふるう）……120g
- Ⓐ バター……20g／牛乳……大さじ1
- バニラエッセンス……少々
- 硫酸紙（型に敷く）

ホイップクリーム
- 生クリーム……1½カップ
- Ⓑ 粉砂糖……大さじ5／ブランデー……少々
- いちご……25～30個

シロップ
- Ⓒ 砂糖……大さじ5／水……大さじ5

（合わせてレンジ強で約2分加熱）
- リキュール……大さじ1（Ⓒと合わせる）

作り方

● スポンジケーキ

①ケーキ型の準備
ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。

②バターを溶かす
耐熱容器にⒶを入れ、ラップをして丸皿にのせ［レンジ強］で約30秒加熱する。

③卵白を泡立てる
卵は卵白と卵黄に分け、別々のボールに入れる。卵白は泡立器でツノが立つまで泡立て、½量の砂糖を2～3回に分けて入れ、つやが出るまでさらに泡立てる。

④卵黄を泡立てる
卵黄に残りの砂糖を入れ、白くもったりするまで泡立てる。

⑤卵白に卵黄を合わせる
③に④とバニラエッセンスを加え、混ぜ合わせる。

⑥薄力粉、バターを加える
⑤に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにさっくりと、粉が消えるまで混ぜ合わせ、②をふりまくように加えて混ぜる。

⑦型に入れる
⑥をケーキ型に流し入れ、トントンと軽くたたいて、空気抜きをする。

⑧焼く
丸皿に⑦をのせ［9ケーキ］で焼く。

※手動で焼くとき
オーブン（予熱なし）150℃
約45分

★竹串をさして、何もついてこなければでき上がり。

⑨焼き上がったら
焼き上がればすぐに型ごと20cm位の高さから1回落とし、焼き縮みを防ぐ。
ケーキ型から出し、網などの上でさます。

● デコレーション

①ホイップクリームを作る
よく冷やした生クリームにⒷを加え、ツノが立つまで泡立てる。

②仕上げ
スポンジケーキは横半分に切り、切り口にハケでシロップをぬる。いちごは飾り用のものを残して薄切りにしホイップクリームと共にサンドする。残りのクリームといちごで好みのデコレーションに仕上げる。

直径12～24cmのサイズのケーキを焼くことができます。
- 作り方は21cmの型と同じ要領です。
- 極端に重い金属製の型、耐熱ガラス、陶器の使用はさけてください。（上手に焼けません）
- 金具のついた型、アルミケースなども使用しないでください。

材料＼直径		12cm	15cm	18cm	21cm	24cm
卵		M寸1個	M寸2個	M寸3個	M寸4個	M寸5個
砂糖		30g	50g	90g	120g	170g
薄力粉		30g	50g	90g	120g	170g
バター		5g	10g	20g	20g	25g
牛乳		小さじ1	大さじ½	小さじ2	大さじ1	大さじ1½
加熱時間の目安	自動	約21分	約22分	約24分	約25分	約28分
	手動	約30分	約35分	約40分	約45分	約50分

ロールケーキ

使用キー	付属品	加熱時間
オーブン	角皿 下段（オーブン面）	約20分

材料（基本生地、角皿1枚分）

- 卵 ……M寸3個
- 砂糖 ……70g
- 薄力粉 ……70g
- 溶かしバター ……大さじ1
- バニラエッセンス ……少々
- 硫酸紙（32×32cm）
- ホイップクリーム
  - 生クリーム ……1カップ
  - 砂糖 ……大さじ2
  - バニラエッセンス ……少々
- 好みのフルーツ ……適量

作り方

①角皿の準備
角皿（オーブン面）の内側にサラダ油を薄くぬり、四隅に切り込みを入れた硫酸紙を敷く。

②卵を泡立てる
ボールに卵を割りほぐし、砂糖を加え、湯せんにかけて泡立てる。人肌程度にあたたまったら湯せんからはずし、白っぽくなるまで泡立てる。（泡立器で生地をすくい上げて、もったりと字が書けるくらいが目安）バニラエッセンスを加える。

③薄力粉、バターを加える
②に薄力粉をふるいながらさっくりと混ぜ合わせ、溶かしバターを加え、手早く混ぜる
※バターは底にしずみやすいので、底からすくいあげるように手早く混ぜ込む。

④焼く
①に③を流し入れ、表面を平らにし、角皿の底を軽くたたいて空気抜きをし、下段に入れる。オーブン（予熱なし）180℃で約20～23分に合わせて焼く。

⑤仕上げる
固くしぼったぬれぶきんを広げ、ケーキを裏返してのせ、熱いうちに紙をはがす。手前に3本、横平行に浅く切り込みを入れ、ホイップクリームを全面にぬり、好みのフルーツをのせて巻く。巻き終わりを下にして、しばらくなじませる。

※巻きにくいときは、端を少し切り落として巻くとよい。

バリエーション

ココアロール（1枚分）
基本生地の薄力粉70gを50gに減らし、ココアを20g加え合わせてふるいます。フルーツ（バナナ）や栗の甘露煮を一列に並べて巻きます。

抹茶ロール（1枚分）
基本生地の薄力粉に抹茶大さじ1を加えます。

チーズケーキ

使用キー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	丸皿	焼き上げ約50分
〈焼き上げ〉オーブン		

材料（直径18cmのケーキ型1個分）

ビスケット生地
- ビスケット（甘味の少ないもの）……50g
- バター ……40g

クリーム
- クリームチーズ ……200g
- Ⓐ
  - コーンスターチ ……20g
  - レモン汁 ……大さじ2
  - 生クリーム ……½カップ
- 卵 ……L寸2個
- 砂糖（ふるう）……60g
- アンズジャム ……適量
- ラム酒 ……適量
- 硫酸紙（型に敷く）

作り方

①ビスケット生地を作る
耐熱容器にバターを入れ、ラップをして レンジ強 で約1分加熱しバターを溶かす。ビスケットはポリ袋に入れ、めん棒でたたいて細かくくだき、溶かしたバターと混ぜる。

②型に敷く
ケーキ型の底に①をきっちり敷きつめ、冷蔵庫で冷やし固める。

③クリームチーズを練る
耐熱性のボールにクリームチーズを入れ、レンジ弱 で約1分加熱してやわらかくし、なめらかになるまでよく練り、Ⓐを加えて混ぜる。

④生地を作る
ボールに卵を割りほぐし、砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立て、③に加えて全体を軽く混ぜる。

⑤型に入れる
②の側面にサラダ油をぬり硫酸紙を敷き、④を流し入れ表面を平らにならす。

⑥焼く
丸皿に⑤をのせ オーブン（予熱なし）160℃で約50分に合わせて焼く。

⑦仕上げる
型から出し、硫酸紙をはずす。熱いうちにラム酒で溶いたアンズジャムをぬる。

クッキー

使用キー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	丸皿	焼き上げ約21分
〈焼き上げ〉⑩クッキー	角皿 下段（オーブン面）	

●型抜きクッキー

材料（約25個分）

- バター……60g
- 砂糖……50g
- 卵（溶きほぐす）……1/2個
- 薄力粉（ふるう）……130g
- バニラエッセンス……少々

作り方

①バターを練る

耐熱性のボールにバターを入れて丸皿にのせ［レンジ弱］で約1分加熱し、白っぽくなるまで練り混ぜる。砂糖を加えてさらによく混ぜる。

②卵、粉を加える

①に卵を加えて混ぜ、バニラエッセンス、薄力粉を加えてさっくりと混ぜる。

③生地をねかせる

生地をまとめてラップに包み、冷蔵庫で30分ほどねかせる。

④型で抜く

③をめん棒で5mm厚さにのばし、好みの型で抜く。角皿（オーブン面）にアルミホイルを敷き、間隔を開けて並べる。

⑤焼く

④を下段に入れ［10クッキー］で焼く。

※手動で焼くとき
オーブン（予熱なし）180℃
約20分

●しぼり出しクッキー

材料（約16個分）

- バター……70g
- 砂糖……50g
- 卵（溶きほぐす）……1/2個
- 薄力粉（ふるう）……110g
- バニラエッセンス……少々
- Ⓐ ドレンチェリー（みじん切り）……適量
  レーズン（みじん切り）……適量

作り方

①生地を作る

生地は型抜きクッキー①、②と同じ要領で作り、絞り出し袋に入れる。

②生地を絞り出す

角皿（オーブン面）にアルミホイルを敷き、間隔を開けて生地を絞り出し、Ⓐを飾る。

③焼く

②を下段に入れ［10クッキー］で焼く。

※手動で焼くとき
オーブン（予熱なし）180℃
約20分

チョコチップクッキー

使用キー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	丸皿	焼き上げ約21分
〈焼き上げ〉⑩クッキー	角皿 下段（オーブン面）	

材料（約9個分）

- Ⓐ 薄力粉……70g
  ベーキングパウダー…小さじ1/3
  （合わせてふるう）
- バター……40g
- 砂糖……40g
- 卵……1/2個
- チョコレート（粗くきざむ）……50g
- くるみ（粗くきざむ）……20g
- バニラエッセンス……少々

作り方

①生地を作る

型抜きクッキーの①、②と同じ要領で生地を作る。
粉を加える前にチョコレートとくるみを加え混ぜ、さらにⒶを加えて混ぜ合わせる。

②並べる

角皿（オーブン面）にアルミホイルを敷き、①を大さじ1ずつ並べる。

③焼く

②を下段に入れ［10クッキー］で焼く。

※手動で焼くとき
オーブン（予熱なし）180℃
約20分

シュークリーム

使用キー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	丸皿	焼き上げ約32分
〈焼き上げ〉オーブン	角皿 下段(オーブン面)	

材料（約9個分）

シュー生地
- バター……40g
- 水……80mL
- 薄力粉（ふるう）……40g
- 卵……約2個

カスタードクリーム……右参照

（1mL＝1cc）

作り方

①バターと水を加熱する
深めの耐熱性のボールにバターと水を入れ丸皿にのせ沸騰するまで［レンジ強］で約3分加熱する。

②粉を加える
①に薄力粉を一度に入れ、手早く混ぜ、さらに［レンジ強］で約30～40秒加熱する。

③溶き卵を加える
②に卵を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせる。木しゃもじですくってゆっくり落ちるくらいの固さにする。

④絞り出す
角皿（オーブン面）にアルミホイルを敷き、サラダ油を薄くぬる。絞り出し袋に③を入れ、直径3cm位に絞り出す。

⑤焼く
④に霧を吹き下段に入れ、［オーブン］（予熱なし）200℃で約32～36分に合わせて焼く。

⑥仕上げる
焼き上がればすぐアルミホイルからはずして網などの上でよくさましてから切り目を入れ、カスタードクリームをつめる。

★生地を庫内に入れたら、焼き上がるまで絶対にドアを開けないでください。

バリエーション

エクレア

基本のシュー生地を約7cmの棒状に絞り出し、同じ要領で焼く。焼き上がればよくさまし、横から切り目を入れてカスタードクリームを詰める。上に溶かしたチョコレートをスプーンでぬり、でき上がり。

●カスタードクリームの作り方

材料（シュークリーム9個分）
- 牛乳……1½カップ（300mL）
- Ⓐ 薄力粉……大さじ1
- Ⓐ コーンスターチ……大さじ1
- Ⓐ 砂糖……50g
（合わせてふるう）
- 卵黄……2個分
- Ⓑ バター……大さじ½
- Ⓑ バニラエッセンス……少々

（1mL＝1cc）

①牛乳をあたためる
耐熱容器に入れて丸皿にのせ［レンジ強］で約2分加熱する。

②材料を混ぜる
Ⓐに①を少しずつ加えながら、泡立器でよく混ぜる。

③加熱する
②に卵黄を少しずつ加えて混ぜ丸皿にのせ［レンジ強］で約2～3分途中2～3回混ぜながら加熱する。

④仕上げる
③にⒷを加え手早く混ぜてさます。

⚠ 注意

バターと水を加熱するとき、バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは小さくきざんでから水と一緒に入れて加熱してください。

ロールパン

使用キー	付属品	加熱時間
〈1次発酵〉オーブン	丸皿	焼き上げ約25分
〈成形発酵〉オーブン	角皿 下段(オーブン面)	
〈焼き上げ〉オーブン		

材料（9個分）

- 強力粉 ……200g
- ドライイースト（予備発酵のいらないもの）‥小さじ2/3
- Ⓐ
  - 砂糖 ……大さじ2
  - 卵 ……M寸1/2個
  - 塩 ……小さじ1/3
  - 牛乳（室温のもの）‥100mL
- バター（室温にもどしておく）‥‥25g
- 溶き卵
  - 卵黄 ……1個分
  - 水 ……小さじ1

（1mL＝1cc）

作り方

①材料の混合

ボールに強力粉を入れ、中心をくぼませ、ドライイーストとⒶを入れ、木じゃくしでまわりの粉を少しずつ取りこみながら、混ぜ合わせ、ひとまとめにする。

②材料をこねる

①にバターを少しずつ加え、手にべとつかなくなるまでよくこねる。

③生地のたたきつけ

薄く打ち粉した台に②を取り出し、たたきつける生地の面をそのつど変えながら、平均して約100～150回たたき、なめらかで弾力のある生地を作る。

④生地を丸める

生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く粉をふった耐熱性のボールに入れる。

⑤1次発酵させる

④にラップをして丸皿にのせ、オーブン（予熱なし）40℃で約45～55分発酵させる。

⑥フィンガーテスト

生地が2～2.5倍の大きさに発酵したら指に粉をつけ中央を押してみる（フィンガーテスト）。指穴がそのまま残っているようなら、十分発酵している。すぐに戻るようなら発酵不足なので、時間を追加する。穴の周囲にしわができ生地がへこむのは発酵のしすぎ。

⑦ガス抜き

発酵が十分であれば、生地を手で軽くおさえ、ガス抜きをする。

⑧分割

生地を包丁かスケッパーで9等分（1個約40g強）にする。

⑨ベンチタイム

⑧の生地を丸くまとめ、表面がかわかないようにぬれぶきん、またはラップをかぶせて約20分休ませる。

⑩成形

生地をにんじん形にし、めん棒で細長い三角形にのばし、幅の広い方からくるくる巻く。

★生地を傷めないように、やさしく扱ってください。

⑪成形発酵（2次発酵）

角皿（オーブン面）にアルミホイルを敷き、成形した生地を9個並べ、表面に霧を吹く。下段に入れオーブン（予熱なし）40℃で約25～30分加熱し、2～2.5倍の大きさになるまで発酵させる。

★発酵不足の場合は、様子をみながら時間を追加してください。

⑫焼き上げ

成形発酵が終われば生地の表面に溶き卵をなでるようにして薄くぬり下段に入れる。

オーブン（予熱なし）180℃で約25分に合わせて焼く。

こね方のコツ

- たたいている間、手は生地からはなさないような感じで、必ずたたきつけられた面で他の面を包みこむようにして毎回違った面がたたけるようにします。
- こね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。

アフターサービスについて

保証書　外装箱に添付しております。

- 保証書は販売店から受け取っていただき、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、所定事項を記入し、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。

保証期間はお買い上げ日から1年間です。

- ただし、マグネトロンのみ２年間です。
- 一般家庭用以外に使用される場合は除きます。

修理を依頼されるとき

- 25～27ページの項目を調べていただき、なお異常があるときは、さし込みプラグをコンセントから抜いて、お買い上げ販売店にご連絡ください。

保証期間中は

- 保証書の記載内容により、お買い上げ販売店が修理いたします。その他詳細は保証書をごらんください。

保証期間がすぎているときは

- お買い上げ販売店にご相談ください。

補修用性能部品の最低保有期間について

- センサー オーブンレンジ補修用性能部品の最低保有期間は製造打切後8年です。

（１）この期間は、通商産業省の指導によるものです。

（２）補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

お引越しのとき

- この製品は50Hz－60Hz共用ですので、電源周波数の異なる地域へお引越しされても、そのままお使いいただけます。
- 販売店にご相談のうえ、必ずアースを取り付けてください。

アフターサービスなどについておわかりにならないときは

- お買い上げ販売店か、もよりの「お客さまご相談窓口」（添付の一覧表、または裏表紙参照）にお問い合わせください。

- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。

  This appliance is designed for domestic use in Japan only. Do not use this appliance in foreign countries where the voltage and frequency are different from that of Japan.

  No servicing is available outside of Japan.

仕様

電子レンジ加熱	高周波出力	500W・200W相当
	周波数	2,450MHz
	消費電力	950W／1,350W（50／60Hz・高周波出力500W時）
グリル（トースター）加熱	消費電力	1,390W（ヒーター1,360W）
オーブン加熱	消費電力	1,390W（ヒーター1,360W）
	温度調節範囲	40℃、100～250℃ ※このオーブンレンジの230～250℃の温度での運転時間は約10分間です。その後は自動的に220℃に変わります。
共通仕様	入力電源	単相100V　50-60Hz共用
	外形寸法	（幅）470×（奥行）359×（高さ）285mm
	庫内寸法（有効）	（幅）287×（奥行）300×（高さ）158mm
	ターンテーブル寸法	直径280mm
	質量（重さ）	13.5kg

愛情点検　**★長年ご使用の電子レンジの点検を！★**

こんな症状はありませんか

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- スタートしても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- 運転中に異常な音がする。
- 異常な臭いがしたり煙が出る。
- 電子レンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。
- その他の異常や故障がある。

→ 使用中止

故障や事故の防止のため必ず販売店にご連絡を…。点検・修理についての費用など詳しいことは販売店にご相談ください。

お客さまご相談窓口

◆総合相談窓口　受付時間　月曜日～金曜日（祝日および当社の休日を除く）9:00～12:00　13:00～17:00

家電製品についての全般的なご相談は、もよりの下記電話番号にお問い合わせください。

- 北海道地区　電話　札幌　（011）290-1522
- 東北地区　電話　仙台　（022）714-6137
- 関東地区　電話　東京　（03）3815-1111
- 中部・北陸地区　電話　名古屋（052）533-5245
- 近畿・四国地区　電話　大阪（06）6994-9570
- 中国地区　電話　広島（082）544-6036
- 九州・沖縄地区　電話　福岡（092）263-7629

郵便・FAXでご相談される場合は

- 東京お客さまセンター　FAX（03）5803-3699　〒113-8434　東京都文京区本郷3-10-15
- 大阪お客さまセンター　FAX（06）6994-9510　〒570-8677　大阪府守口市京阪本通2-5-5

◆修理相談窓口　受付時間　月曜日～土曜日（祝日および当社の休日を除く）9:00～12:00　13:00～17:30

修理や部品に関するご相談は、お買い上げ販売店、または下記電話番号にお問い合わせください。

三洋電機サービス株式会社

- 北海道支店　電話（011）831-9200
- 東北支店　電話（022）382-5616
- 関東支店　電話（048）443-9111
- 新潟サービスセンター　電話（025）285-2431
- 中部支店　電話（0586）71-6960
- 近畿支店　電話（06）6993-2251
- 中国支店　電話（082）293-6511
- 四国サービスセンター　電話（087）843-1840
- 九州支店　電話（092）924-3434
- 沖縄三洋販売㈱サービス部　電話（098）878-3411

「お客さまご相談窓口」の詳細は、別紙の一覧表をごらんください。

お客さまメモ

お買い上げの際に記入しておいてください。
修理など依頼されるとき便利です。

品番	EMO-CH3
お買い上げ年月日	
お買い上げ販売店名	電話（　）　-

住所・電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

三洋電機株式会社

ホーム・アプライアンスカンパニー
電化事業部　電子レンジ販売企画部
〒570-8677　大阪府守口市京阪本通2-5-5
電話　(06)6994-6127(直通)

ホーム・アプライアンスカンパニー　電化事業部
〒520-2198　滋賀県大津市瀬田1-1-1
電話　(077)543-5601

56500